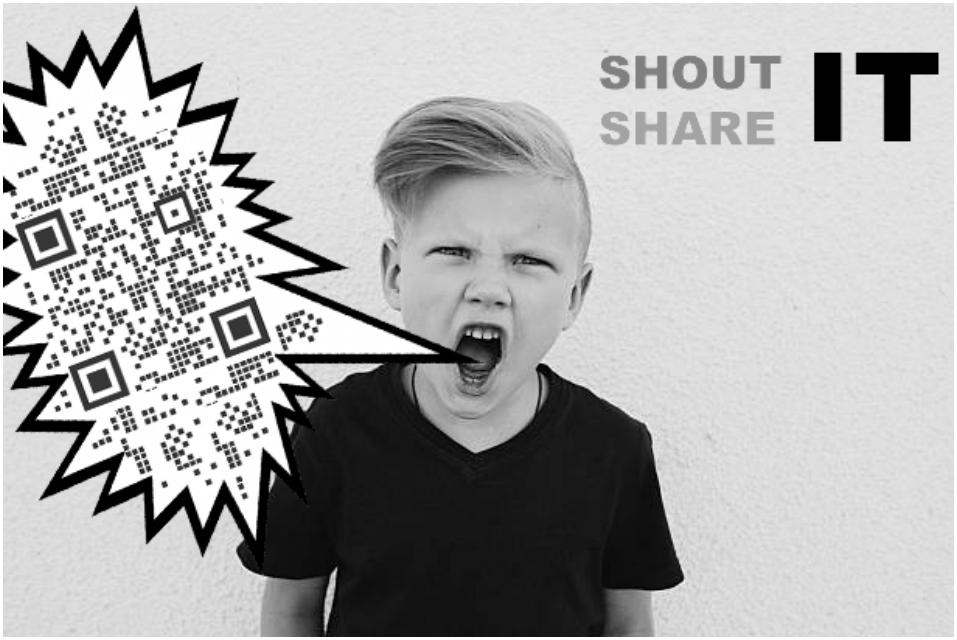
Кулинарная энциклопедия

том 34

С (Сливки – Сугудай)


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 34 томе: всё о слоёном тесте; секреты идеального стейка; рецепты солянки и салата «Столичный»; что приготовить из спаржи и смородины; история самой известной итальянской пасты; что такое софрито, соютма и спанакопита; какое блюдо на Руси готовили в канун Рождества и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 34. С (Сливки – Сугудай)
  -
  - Сливки
    -
    - Песочные корзиночки с взбитыми сливками и ягодами
  - Сливовица
  - Сливовый пудинг (плам пудинг)
  - Сливовый соус
  - Сливочное масло
  - Сливочный крем
    -
    - Крем со сливочным сыром
    - Крем со сливочным маслом
  - Сливочный сыр
    -
    - Канапе со сливочным сыром и икрой
    - Рулетики с сёмгой, огурцом и сливочным сыром
  - Слинг
  - Слоёное тесто
    -
    - Слоёные пирожки с лососем, картофелем и укропом
    - Слоёные пирожки с овощной начинкой
  - Слоистые коктейли
    -
    - Коктейль «Российский флаг»
  - Слойка
    -
    - Слойка с джемом
  - Слоппи Джо («Ленивый бургер»)
  - Слоу Фуд (Slow Food)
  - Смаженики
  - Смаженина
    -

- Смаженина с сельдью
- Смалец
- Сметана
- Сметанник
- Сметанный крем
  -
  - Шарлотка с вишней и сметанным кремом
- Сметанный соус
  -
  - Грибы в сметанном соусе
- Смоква
  -
  - Сливовая смоква
- Смородина
  -
  - Морс из красной смородины
  - Соус из чёрной смородины
  - Кекс со смородиной, фундуком и орегано
- Сморчок
  -
  - Паста со сморчками в сметанном соусе
- Смузи
  -
  - Клубничный смузи с овсянкой
- Снежок
  -
  - Шоколадный десерт из снежка
- Снек (снэк)
- Снеток
- Соба
  -
  - Ясай соба
- Сода питьевая
- Соевый соус
- Сок
  -
  - Апельсиновое желе
- Соковарка
- Соковыжималка
- Соление
- Солод
- Солодка
- Соложеник
- Соломка

- Сладкая колбаска
- Солонина
- Соль
- Солянка
  -
  - Солянка белая
- Сом
  -
  - Жареный сом с грибами
  - Котлеты из сома
- Сомелье
- Сомен
  -
  - Сомен с курицей и овощами
- Сорбет (сорбе)
  -
  - Клубничный сорбет
  - Сорбет шоколадный
- Сорго
  -
  - Каша из сорго с тыквой
- Сосиска
  -
  - Сосиска в тесте
- Соте
  -
  - Овощное соте
- Сотейник
- Сотерн
- Сото аям
- Соус
- «Софи»
- Софрито
  -
  - Софрито с курицей и картофелем
- Сочень (сочник)
  -
  - Сочень с творогом
- Сочиво
- Соютма
- Соя
  -
  - Соевая паста
- Соевый творог

- ■
  - ■ Соевое молоко
  - ■ Соевое масло
- ○ Спагетти
  - ■
  - ■ Спагетти карбонара
- ○ Спанакопита
- ○ Спаржа
  - ■
  - ■ Омлет со спаржей
  - ■ Крем-суп из спаржи
- ○ Спас
- ○ Спекулос
- ○ Спекуляциус
- ○ Специи
- ○ Спиртовка
- ○ Сплит
- ○ Спринг-ролл
  - ■
  - ■ Спринг-роллы с креветками
- ○ Ссек
- ○ Ставрида
  - ■
  - ■ Сэндвич с консервированной ставридой и яйцом
- ○ Стакан
- ○ Стаут
- ○ Стевия
- ○ Стейк
  - ■
  - ■ Основные виды стейков
  - ■ Степени прожарки стейка
  - ■ Стейк по-флорентийски
- ○ «Стеклянная» лапша
- ○ Стерилизация
- ○ Стерлядь
  - ■
  - ■ Стерлядь, запечённая с овощами и рисом
- ○ Стилтон
- ○ Стир-фрай
  - ■
  - ■ Говядина с овощами стир-фрай
- ○ Стифадо
- ○ «Столетнее яйцо» («Тысячелетнее яйцо»)
- ○ Столетник
- ○ «Столичный» салат

-
- «Столичный» салат с курицей

- Столовое вино
- Столовые приборы
- Столовый уксус
- Стопка
- Страсбургский пирог
- Страус
- Страчателла
- Стрейнер
- Строганина
- Строганов
- Строганый лёд
- Стручковая фасоль
- Стручковый горошек
- Студень
- Ступка
- Стью
- Субиз
- Субпродукты
- Су-вид
- Сувлаки
- Сугудай (сагудай)

Кулинарная энциклопедия. Том 34. С (Сливки – Сугудай)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2017
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Сливки

Жирная часть молока, скапливающаяся на его поверхности в процессе отстаивания. Древние славяне называли сливки «вершками». Большую питательную ценность продукта обуславливает высокое содержание жира, есть в сливках также белки (3,5 %) и углеводы (4,3 %), витамины группы B, A, E, C, PP, минеральные вещества.

Сливки в основном используют для приготовления сметаны и сливочного масла. Также они являются незаменимым ингредиентом широкого спектра блюд – от супов до десертов. Традиционно сливки добавляются в супы-кремы и супы-пюре для улучшения их вкуса.

Песочные корзиночки с взбитыми сливками и ягодами

На 8–12 шт.

Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение и застывание

100 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
300 г пшеничной муки
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 яичный желток
300 г жирных сливок для взбивания
250–300 г свежих ягод (ассорти)
1 пакетик желе для торта

Калорийность: 365 ккал

• Масло размягчить, взбить с сахаром до светлого цвета. Муку с крахмалом просеять, постепенно вмешать в масляную смесь. Замесить тесто, сформовать в шар и убрать в холодильник на 30–40 минут. Охлаждённое тесто раскатать, вырезать круги, выложить в формочки для выпечки, плотно обжать, сформировать бортики.

• Выпекать корзиночки при 200 °С в течение примерно 20 минут, до золотистого цвета. Достать и полностью остудить, вытряхнуть из формочек.

• Сливки выложить в сухую чистую стеклянную миску и взбить до пышной пены. С помощью кондитерского мешка выложить в остывшие корзиночки. Развести желе для торта, как описано в инструкции. Выложить на противень обработанные ягоды и полить тонким слоем желе. Дать застыть. Украсить десерт ягодами в желе и подавать.

Сливовица

Крепкий алкогольный напиток, который традиционно употребляют в Балканских странах: Болгарии, Хорватии, Сербии, Боснии. Сливовица представляет собой разновидность фруктового бренди, для изготовления которого используют перебродивший сливовый сок. Его подвергают двойной дистилляции, а затем выдерживают в дубовых бочках. Оптимальным считается срок выдержки не менее 5 лет. За это время сливовица приобретает характерный вкус и аромат. В домашних условиях напиток выдерживается не более года, поэтому он более светлый и прозрачный по сравнению с тем, который произведён промышленным способом.

Крепость сливовицы составляет 45–75°.

Сливовый пудинг (плам пудинг)

Традиционное блюдо британской кухни, пудинг, который обычно подают к рождественскому столу. Уже много столетий подготовка к празднику начинается для британцев с приготовления этого блюда, причём в каждой семье есть свои собственные секреты, позволяющие сделать его особенно вкусным. Традиционный рецепт обязательно включает в себя сухофрукты, орехи и околопочечный говяжий жир. При формировании пудинга в массу кладут серебряную монетку – того, кому достанется кусок пудинга с монеткой, по поверью, в новом году ждёт удача. Готовый пудинг оставляют настаиваться на несколько дней, а по традиции его готовили в последнее воскресенье перед рождественским постом, чтобы он хорошо настоялся (пудинг может храниться до года, а его вкус со временем лишь улучшается).

Плам пудинг отличается тёмным цветом и округлой формой, обусловленной тем, что в старину его готовили в специальном мешке. Позже для этого стали использовать форму для пудинга, но он остаётся таким же – в виде полусферы.

Подача блюда не менее важна, чем процесс его приготовления. Перед тем, как угостить пудингом гостей, его подогревают на пару, пропитывают ромом или другим крепким алкогольным напитком и поджигают прямо на праздничном столе, приглушив свет, что выглядит очень эффектно.

Обычно к пудингу подают в качестве соуса заварной десертный крем из яиц и молока.

На 6–8 порций
Время приготовления: 6 часов + настаивание

200 г чернослива
1 горсть светлого изюма
1 горсть тёмного изюма
50 г сушёной клюквы
2 ст. л. нутряного жира
120 г сахара
180 мл тёмного пива
цедра 1 лимона
0,4 ч. л. молотой гвоздики
0,4 ч. л. молотого имбиря
0,7 ч. л. молотой корицы
0,7 ч. л. тёртого мускатного ореха

30 г миндаля
1 сочная груша
100 г пшеничной муки грубого помола
3 ст. л. пшеничной муки тонкого помола
2 яйца
1 ч. л. соды
сливочное масло для смазывания
100 мл бренди

Калорийность: 237 ккал

• Сухофрукты вымыть, обсушить. Нутряной жир растопить, всыпать сахар, подождать, пока он не растворится. Добавить чернослив, изюм и клюкву, влить пиво. Довести массу до кипения, готовить 5 минут, снять с огня.

• Цедру лимона натереть, всыпать гвоздику, имбирь, корицу и мускатный орех, перемешать. Соединить с сухофруктами. Массу остудить. Миндаль измельчить. Грушу вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

• В массу с сухофруктами медленно всыпать муку, добавить яйца, соду и измельчённый миндаль. Влить 50 мл бренди, хорошо перемешать.

• Форму для пудинга смазать сливочным маслом. Выложить тесто. Готовить пудинг на водяной бане на слабом огне в течение 5 часов. Затем перевернуть его на блюдо, дать настояться несколько дней.

• Перед подачей пудинг прогреть на пару, полить оставшимся бренди и поджечь.

Сливовый соус

Соус на основе слив. Особую популярность он получил на Кавказе. Существует множество разновидностей сливового соуса, вкус и аромат его зависит от сорта используемых слив и набора пряностей. Он прекрасно дополняет многие блюда, но лучше всего сочетается с мясом, птицей и овощами.

Время приготовления: 1,5 часа

1 кг свежих слив
1 стручок острого перца
2,5 зубчика чеснока
150–200 г сахара
1,5 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 55 ккал

• Сливы промыть, сделать несколько надрезов на поверхности, залить кипятком, оставить на 15 минут. Когда кожица начнёт лопаться, удалить её. Разрезать ягоды пополам, извлечь косточки. Измельчить блендером или пропустить через мясорубку.

• Поместить пюре на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут.

• Острый перец вымыть, измельчить. Чеснок очистить, мелко нарубить. Выложить в сливовое пюре, добавить сахар, хмели-сунели, соль, молотый перец и кориандр. Перемешать, довести соус до кипения, снять огня.

Сливочное масло

Продукт питания, изготавливаемый путём взбивания сливок, снятых с коровьего молока. История использования сливочного масла насчитывает не одно тысячелетие. С тех пор как человечество стало употреблять в пищу коровье молоко, начали производить из него и масло. Известно, например, что норвежские моряки брали с собой бочонки с маслом ещё в VIII веке, а в Ирландии его широко употребляли на 3 столетия раньше. На Руси масло взбивали из сметаны, молока и сливок. Обычно их перетапливали в печи и снимали образовавшуюся сверху жирную массу. Срок хранения такого продукта был очень небольшим.

Процент молочного жира в масле колеблется в пределах 50–84 %. Это высококалорийный продукт, который быстро усваивается организмом, поэтому его рекомендуют ограничивать в своём рационе всем, кто стремится сбросить вес. В то же время витаминно-минеральный состав позволяет отнести сливочное масло к разряду полезных продуктов. Это ценный источник витаминов A и D, полиненасыщенных жирных кислот и фосфатидов. Молочный жир, содержащийся в нём, необходим для нормального роста и развития малышей, он оказывает благотворное действие на иммунную систему, состояние кожи и зрение. Состав масла зависит также и от времени года. Так, в летнем сборе, помимо остальных веществ, можно обнаружить каротин.

Сегодня на прилавках российских магазинов встречается 2 вида этого продукта:

Сладкосливочное масло, производится из свежих сливок.

Кислосливочное масло, производится из сливок, сквашенных с помощью молочнокислой закваски.

В США и странах Западной Европы нередко можно встретить

в продаже слегка подсоленное сливочное масло, которое используется для бутербродов, но не подходит для десертов.

В кулинарии масло редко употребляют как самостоятельный продукт. Чаще всего его используют для приготовления различных блюд, от закусок до десертов – в последнем случае он выступает как главный компонент во многих видах сладкой выпечки, а также кремов.

Важно помнить, что для жарки сливочное масло подходит плохо, так как при высокой температуре начинают гореть содержащиеся в нём молочные вещества. Чтобы избежать этого и придать блюду приятный вкус сливочного масла, рекомендуется жарить на его смеси с растительным.

Как выбирать

Для готовки при высоких температурах (жарка, выпечка) нужно выбирать масло с наиболее высоким процентом жирности; для бутербродов годится масло с пониженным процентом жирности. Цвет масла обычно колеблется от светло-жёлтого до выраженного жёлтого. Слишком светлое масло содержит меньший процент жира. Качественное масло не должно крошиться при разрезании. Предпочтительнее покупать масло в пачках, а не на развес, так проще контролировать как состав продукта (в настоящее масло не входит никаких дополнительных компонентов, кроме сливок), так и срок его хранения.

Как хранить

В открытом виде, в маслёнке, в холодильнике – до 2 недель. В морозилке, плотно завёрнутым в полиэтилен или в заводской упаковке – до 1 года.

Сливочный крем

Десертный крем на основе сливочного сыра, масла или сливок. Обычно его используют для украшения тортов, пирожных, капкейков и пр. Крем отличается густой консистенцией, что позволяет ему держать форму, когда с его помощью формируют элементы декора на десерте. Рецептов сливочного крема существует великое множество.

Крем со сливочным сыром

Время приготовления: 20 мин + охлаждение

100 г сливок 33 % жирности
500 г сливочного сыра
50 г сахарной пудры

Калорийность: 248 ккал

• Холодные сливки выложить в миску, хорошо взбить до устойчивых пиков.

• Добавить сливочный сыр и сахарную пудру, ещё раз взбить, чтобы масса стала однородной.

• Убрать крем в холодильник на 1 час.

Крем со сливочным маслом

Время приготовления: 35 мин

3 яйца
4 стакана сахара
200 г размягчённого сливочного масла
щепотка ванилина

Калорийность: 312 ккал

• Яйца соединить с сахаром, взбивая, нагреть до температуры 40–50 °С.

• Затем, продолжая взбивать, охладить до 18–20 °С.

• Масло взбить отдельно, небольшими порциями добавить в яичную смесь, всыпать ванилин, взбивать крем 15–20 минут.

Сливочный сыр

Молочный продукт, изготовленный из молока и сливок. Сливочный сыр отличается нежной консистенцией и сладким вкусом. Некоторые исследователи полагают, что такой сыр был первым, изготовленным человеком из коровьего молока. Подтверждением тому служат многочисленные археологические раскопки, из которых следует, что мягкие сыры были одним из самых ходовых товаров в Древнем Риме. Сегодня европейские страны являются основными производителями мягкого сыра. США также внесли свою лепту в историю этого продукта, и в XIX веке предложили на суд гурманов сыр «Филадельфия», ставший впоследствии одним из самых популярных. Другие, не менее известные, виды сливочного сыра – маскарпоне, шавру, бурсен.

В составе этого продукта витамины и минеральные вещества: калий, натрий, фосфор, кальций, витамины A и D. Содержащийся в нём холин способствует снижению холестерина в крови и выведению из организма вредных веществ. Этот продукт можно рекомендовать людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, костной ткани, нарушением водного баланса.

В кулинарии сливочный сыр используют для приготовления бутербродов, десертов, салатов и выпечки.

Канапе со сливочным сыром и икрой

На 12 порций
Время приготовления: 15 мин

12 небольших ломтиков белого хлеба
150 г сливочного сыра
50 г красной икры
зелень для украшения

Калорийность: 307 ккал

• Ломтики хлеба обжарить на сковороде без добавления масла. Остудить.

• Каждый ломтик намазать сливочным сыром, выложить икру.

• Сложить канапе на блюдо, украсить зеленью. Подавать к столу.

Рулетики с сёмгой, огурцом и сливочным сыром

На 10–15 порций
Время приготовления: 20 мин

100 г филе малосольной сёмги
2–3 небольших огурца
2 листа лаваша
200 г сливочного сыра

Калорийность: 195 ккал

• Филе сёмги нарезать тонкими полосками. Огурцы вымыть, тонко нарезать вдоль.

• Лист лаваша развернуть, смазать сливочным сыром, уложить сёмгу и ломтики огурца на некотором расстоянии друг от друга. Свернуть в рулет. Повторить со вторым листом лаваша.

• Нарезать рулеты на не слишком толстые кружочки, выложить на блюдо, подать к столу.

Слинг

Алкогольный коктейль родом из Сингапура. В состав слинга традиционно входит крепкий алкогольный напиток, сок лайма, ликёр или сироп и минеральная вода.

История возникновения слинга обросла легендами. По одной из них, коктейль появился в начале XX века в одном из баров Сингапура. Автором его стал местный бармен, решивший помочь молодому офицеру в нелёгкой задаче завоевания сердца прекрасной дамы.

Рецепт оригинального слинга был утерян в 1930-х годах, поэтому сегодня можно найти несколько рецептов, претендующих на это название.

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

15 мл джина
15 мл вишнёвого ликёра
15 мл сока лайма
100 мл содовой
3 кубика льда
ломтик лимона и вишенка для украшения

• Все ингредиенты влить в шейкер, перемешать.

• Перелить слинг в хайбол, добавить лёд, украсить ломтиком лимона и вишенкой. Подать к столу.

Слоёное тесто

Воздушное тесто, состоящие из множества слоёв. Добиваются этого, прослаивая тонкие пласты теста большим количеством масла или жира. В процессе выпекания жир тает, и в тесте образуются воздушные «карманы», что делает его очень лёгким и нежным. Оно подходит для приготовления различных слоек, самсы, пирожков и пр.

Для лучшего результата важно, чтобы количество муки и жира было равным, а перед раскатыванием и выпечкой его необходимо охладить, чтобы при выпекании масло не растопилось слишком рано, а только после образования внешней корочки.

Различают дрожжевое и бездрожжевое слоёное тесто. Для большинства видов выпечки два этих вида теста взаимозаменяемы.

Слоёные пирожки с лососем, картофелем и укропом

На 10 шт.
Время приготовления: 1 час

1 крупная картофелина
1,5 стакана сливок
250 г филе лосося
1 пучок укропа
1 кг готового слоёного теста
1 яйцо
сливочное масло для смазывания
соль и молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 245 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, влить сливки. Варить на среднем огне до мягкости в течение 20–25 минут. Затем слить остаток жидкости, картофель размять вилкой.

• Филе лосося обсушить, нарезать кубиками, выложить к картофелю. Укроп промыть, стряхнуть, измельчить, добавить в кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

• Тесто выложить на присыпанный мукой стол, раскатать в пласт толщиной 3–5 мм, вырезать 20 кружков. На 10 из них положить начинку, накрыть оставшимися, защипнуть края и поднять их вверх.

• Смазать пирожки взбитым яйцом, в середине каждого сделать отверстие для выхода пара.

• На смазанный сливочным маслом противень выложить пирожки, поместить в духовку. Выпекать 15–20 минут при 200 °С. Подать тёплыми.

Слоёные пирожки с овощной начинкой

На 6–9 шт.
Время приготовления: 1 час

1 морковь
0,5 головки цветной капусты
100 г стручковой фасоли
3 ст. л. растительного масла
30 г зелёного горошка
30 г кукурузы
1 пласт слоёного теста
40 г тёртого сыра
щепотка семян кунжута
соль и перец по вкусу

Калорийность: 214 ккал

• Морковь очистить, нарезать соломкой. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Фасоль разрезать на несколько частей.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить морковь и капусту, добавить фасоль, горошек и кукурузу. Потушить до мягкости, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Снять с огня.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на прямоугольники 4×4 см. На одну половину прямоугольников выложить начинку, накрыть второй половинкой, защипнуть края.

• Переложить пирожки на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °C духовку на 15 минут, затем посыпать пирожки тёртым сыром, выпекать ещё 5 минут.

• Достать, остудить, посыпать кунжутом, подать к столу.

Слоистые коктейли

Вид коктейлей, в которых отдельные составляющие не смешиваются, а распределяются в бокале слоями. Для слоистых коктейлей выбирают напитки с разной плотностью и контрастными цветами. Для их приготовления нужны определённые навыки, так как напитки нужно наливать в бокалы аккуратно, по лезвию ножа или с помощью специальной барной ложки.

Коктейль «Российский флаг»

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

15 мл водки
5 мл сливок
20 мл гренадина
20 мл ликёра блю кюрасао

• Водку смешать со сливками.
• В стопку влить слой гренадина.
• С помощью барной ложки влить слой голубого ликёра.
• Аккуратно влить слой водки со сливками.

Слойка

Небольшая булочка из слоёного теста. Слойки бывают открытыми и закрытыми. В первых начинка располагается поверх теста, а во вторых прокладывается между его слоями или отсутствует. Начинкой для слойки могут выступать джем, фрукты, ягоды, сыр, копчёности и пр.

Слойка с джемом

На 3 шт.
Время приготовления: 45 мин

150 г готового слоёного теста
1 ст. л. пшеничной муки
40–60 г любого джема
1 яйцо

Калорийность: 340 ккал

• Тесто выложить на посыпанный мукой стол, тонко раскатать. Разрезать на равные прямоугольники. На каждый прямоугольник положить по 1 ст. ложке джема, размазать.

• Яичный белок слегка взбить, смазать края слоек, сложить пополам, хорошо защипнуть.

• Сделать на поверхности булочек небольшие надрезы для выхода пара. Смазать слойки желтком, поместить в духовку.

• Выпекать 30 минут при 180 ˚С. Остудить, подать к столу.

Слоппи Джо («Ленивый бургер»)

Популярная в Америке разновидность бургера с густым мясным соусом внутри. «Слоппи Джо» – излюбленное лакомство детей, он считается семейным блюдом из-за того, что выглядит довольно неряшливо, в отличие от обычных бургеров. В соус кроме фарша обычно кладут лук, красный сладкий перец и помидоры.

На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
1 небольшой красный перец
2–3 свежих помидора
0,25 стакана сахара
2 ч. л. приправы для стейка
1 ст. л. растительного масла
650 г говяжьего фарша
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сухого красного вина
5–6 круглых булочек
солёные или маринованные огурцы для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 315 ккал

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мелко нарезать. Сахар смешать с приправой для стейка.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить фарш, обжаривать несколько минут на сильном огне, разделяя кусочки лопаткой. Всыпать сахар с приправой, перемешать, готовить, помешивая, 2–3 минуты, пока фарш не станет коричневым.

• Добавить лук, чеснок и перец, уменьшить огонь до среднего, перемешать, тушить 7 минут. Положить в начинку томатную пасту, влить вино, готовить 2 минуты, добавить измельчённые помидоры, тушить до мягкости сладкого перца, 5–6 минут. При желании добавить соль и перец по вкусу. Соус должен получиться достаточно густым.

• Булочки разрезать пополам, подсушить на гриле или в тостере.

• Выложить половинки булочек на блюдо, наполнить их фаршем, накрыть вторыми половинками. Подать к столу, дополнив солёными или маринованными огурчиками.

Слоу Фуд (Slow Food)

Общественное движение, возникшее в Италии в 1986 году. Основной идеей, объединившей тысячи человек, стало неприятие системы быстрого питания, насаждаемой повсеместно во всём мире. В 1989 году была зарегистрирована Международная Экогастрономическая организация с одноимённым названием. Сегодня количество её сторонников насчитывает более 100 тысяч человек в 150 странах мира.

Участники движения «Слоу Фуд» пропагандируют возрождение и сохранение местных кулинарных традиций, поддержание фермеров, ведущих традиционное хозяйство, пропаганду полузабытых продуктов и рецептов, поддержку ресторанов, предлагающих своим клиентам органическую, а значит здоровую и полезную еду вместо опасных для здоровья суррогатов.

Смаженики

Блюдо белорусской кухни из предварительно отваренного картофеля. Обычно для него используют молодой картофель. Его нарезают, заливают соусом и запекают в печи или духовке. В смаженики принято класть различные добавки, такие как кусочки крестьянской колбасы или свиные шкварки.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

10–12 картофелин
300 г домашней колбасы
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла или жира
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сметаны
рубленая зелень петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 220 ккал

• Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками или кружочками. Колбасу нарезать кружочками.

• Лук очистить, измельчить, обжарить в масле на сковороде. Всыпать муку, перемешать, добавить сметану, готовить 5–7 минут.

• Картофель выложить в смазанную маслом форму для запекания, добавить колбасу, посолить, поперчить. Залить приготовленным соусом. Поместить в духовку. Готовить 20–30 минут при 180 °С. Посыпать зеленью, подать к столу.

Смаженина

Блюдо украинской кухни, которое готовят из цельного куска мяса, чаще всего свинины. Обычно мясо фаршируют, помещая начинку в глубокие разрезы, а затем запекают в духовке.

Смаженина с сельдью

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

4 больших филе солёной сельди
1 небольшая белая булочка
0,5 стакана молока
1 яйцо
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. рубленого укропа
600 г мякоти свинины
1 ст. л. топлёного свиного жира
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 387 ккал

• Рыбное филе вымочить в воде, чтобы удалить излишек соли, отжать, мелко нарезать. Булку замочить в молоке, отжать. Яйцо взбить.

• Соединить сельдь, булку, яйцо, размягчённое сливочное масло, укроп, добавить соль и перец по вкусу, перемешать в однородную массу.

• Свинину обжарить на сковороде до румяной корочки, переложить на разделочную доску, сделать в мясе несколько глубоких надрезов, заполнить их фаршем.

• Положить мясо в смазанную жиром форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 1,5 часов. В процессе запекания периодически добавлять воду, чтобы свинина не подгорела. За 10–15 минут до готовности полить сметаной. Достать из духовки, нарезать на порционные куски, подать к столу.

Смалец

см. Лярд.

Сметана

Кисломолочный продукт, получаемый в результате скисания сливок. Это один из самых полезных продуктов, наряду с йогуртом, кефиром и пр. Богат он полноценным белком, содержит витамины А, Е, В, С, РР и минеральные вещества, в числе которых кальций, фосфор и железо. Микроорганизмы, содержащиеся в сметане, оказывают благотворное воздействие на кишечную микрофлору.

В русской, белорусской и украинской кухнях сметана – самый популярный соус к первым блюдам, подают её к блинам, пельменям, фаршированному перцу, используют для приготовления соусов, готовят на её основе сладкие кремы.

Сметанник

Пирог татарской кухни с начинкой из сметаны, сахара и яиц, самый сладкий среди татарской выпечки.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

2,25 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ч. л. сухих дрожжей
щепотка соды
1 стакан молока
1–2 ст. л. растительного масла
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла

Для начинки
4 яйца
6 ст. л. сахара
2,25 стакана сметаны

Калорийность: 249 ккал

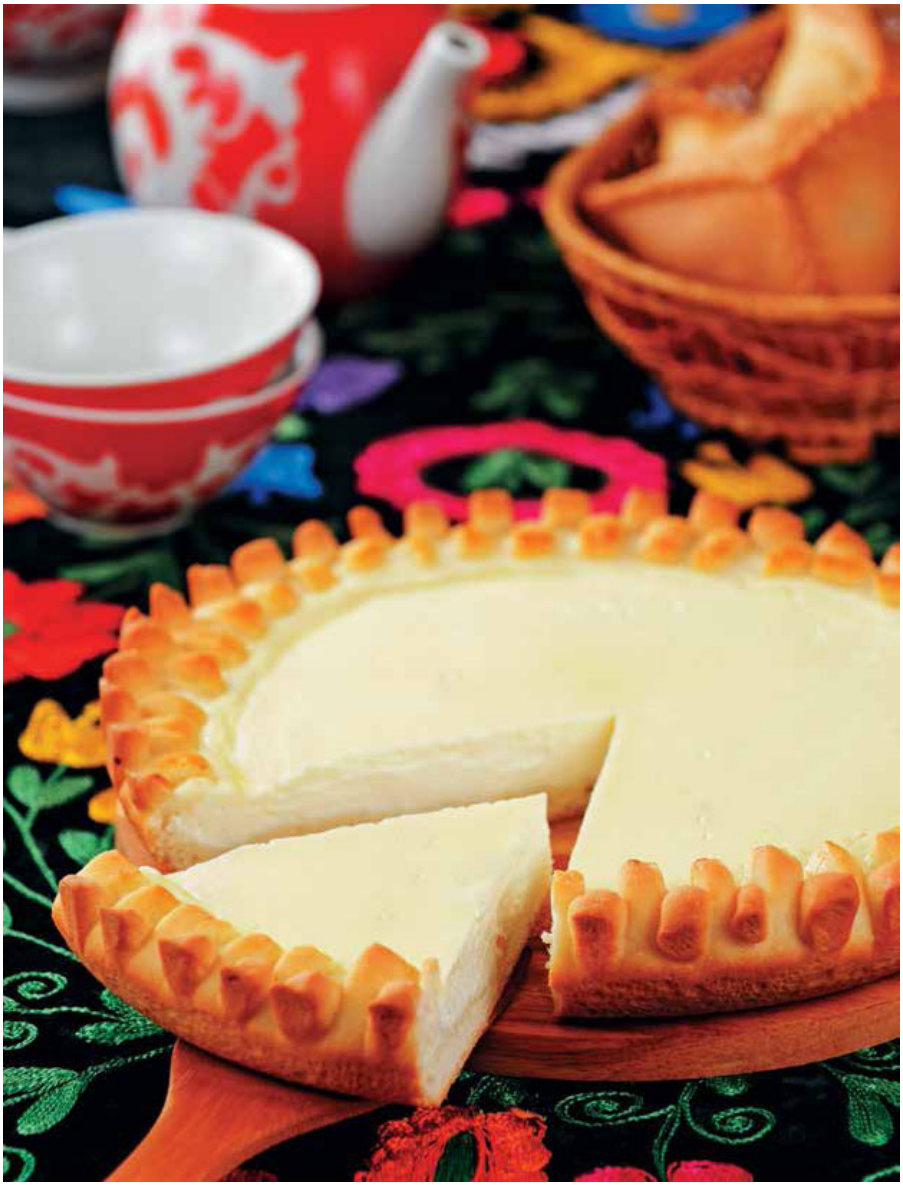
• Муку просеять в миску горкой, добавить соль, сахар, дрожжи, соду, перемешать. Влить молоко и масло, добавить яйцо, замесить тесто. Оно должно получиться мягким. Скатать в шар, оставить в тёплом месте на 1 час.

• Для начинки яйца взбить с сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, уложить в смазанную маслом форму так, чтобы края свисали. Влить начинку, загнуть края теста, при желании нарезать фигурно.

• Выпекать в духовке при 200 °С в течение 35–40 минут.

• Остудить, подать сметанник к столу тёплым или холодным.



Сметанный крем

Сладкий крем на основе сметаны. Используется для промазывания коржей тортов и пирожных. Отличается характерной кислинкой, в результате чего десерты получаются в меру сладкими, не приторными.

Главным условием получения вкусного крема является жирность сметаны: продукт с низким процентом жирности не подойдёт.

Шарлотка с вишней и сметанным кремом

На 6–8 порций
Время приготовления: 45 мин

1 стакан сахара
3 яйца
щепотка соли
1 стакан пшеничной муки + для обваливания
1 ч. л. разрыхлителя теста
1,5 стакана вишни без косточек (свежей или замороженной)
сливочное масло для смазывания
100 г очищенных грецких орехов

Для крема
300–350 мл сметаны 35 % жирности
75 г сахара

Калорийность: 287 ккал

• Сахар взбить с яйцами и солью до светлой пышной пены. Всыпать муку и разрыхлитель, аккуратно перемешать.

• Вишню обвалять в муке (если она размороженная, то предварительно тщательно слить сок). Выложить вишню в тесто и аккуратно перемешать.

• Вылить тесто в форму, выстеленную бумагой для выпечки и смазанную маслом. Поместить в нагретую до 200 °С духовку и выпекать до готовности, около 25 минут (готовности проверить деревянной шпажкой, проколов центр шарлотки – если палочка выходит сухой, пирог готов).

• Приготовить крем: в сметану всыпать сахар, взбить миксером до устойчивых пиков. Орехи измельчить.

• Готовую шарлотку остудить, выложить на блюдо, полить сметанным кремом и посыпать орехами.

TRAMONTINA

Сметанный соус

Жирный белый соус на основе сметаны. Обычно в него добавляют муку, сливочное или растительное масло, молоко и другие добавки, способные придать соусу особенный вкус. Рецептов сметанного соуса существует великое множество, особенно хорошо сочетается он с грибами и куриным мясом, но способен улучшить вкус обширного списка блюд.

Холодным сметанным соусом приправляют салаты, а горячий используют для вторых блюд.

Грибы в сметанном соусе

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

1 луковица
200–300 г свежих белых грибов или шампиньонов
2–3 ст. л. сливочного или растительного масла
200 г сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 197 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Грибы очистить, нарезать пластинками.

• Масло разогреть на сковороде, выложить лук, пассеровать до прозрачности 5–7 минут.

• Добавить грибы, тушить, помешивая, 15–20 минут.

• Сметану соединить с мукой, влить в сковороду, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, тушить ещё 5 минут.

• Снять с огня, подать к столу.

Смоква

1) Блюдо русской кухни, нечто среднее между пастилой и мармеладом, высушенное фруктовое пюре с сахаром. Обычно смокву готовят из плодов, содержащих большое количество пектина. Для этих целей подойдут яблоки, айва, слива, рябина и др. Сначала их перетирают в пюре, а затем уваривают или запекают с добавлением сахара до такого состояния, когда пюре начнёт отставать от дна посуды. Готовую смокву нарезают брусочками или скатывают в шарики, обваливают в сахарной пудре и укладывают на хранение.

Сливовая смоква

Время приготовления: 40 мин + подсушивание

3 кг слив
1,5 стакана сахара
сахарная пудра для обваливания (по желанию)

Калорийность: 187 ккал

• Сливы вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить косточки.

• Половинки слив выложить на противни, застеленные бумагой для выпечки, кожицей вниз, поместить в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 20 минут.

• Достать ягоды из духовки, остудить, пюрировать блендером до однородного состояния. Добавить сахар, перемешать.

• Противни застелить бумагой для выпечки, равномерно распределить массу по поверхности слоем около 5 мм.

• Поместить противни в разогретую до 60–70 ˚С духовку на 6–8 часов, пока смоква не подсохнет и не станет гладкой.

• Снять с бумаги, нарезать полосками или кубиками, по желанию обвалять в сахарной пудре.

2) Плод фигового дерева, инжир *(см. Инжир)*.

Смородина

Растение семейства Крыжовниковые. Смородина – распространённое растение, разные её виды встречаются на всех материках и практически во всех странах мира, за исключением Северной Африки. Благодаря селекции были выведены сорта смородины, способные выдержать и сибирский мороз, и тропический зной.

Всего известно около 200 видов смородины. Самые популярные из них два – красная и чёрная. В Европе также распространена розовая смородина, в России – белая, а в США – золотистая. Существует смородина душистая – её цветки и почки используют для ароматизации чаёв и алкогольных напитков.

Установлено, что смородина сама по себе продолжает переопыляться, в результате чего появляются новые естественные гибриды. Также для выведения более ценных растений ведётся активная работа по селекции и, несмотря на это, больше всего ежегодно собирается дикорастущей ягоды. Лидер по мировым поставкам смородины – Россия.

Красная и чёрная смородина отличаются не только цветом и вкусом. У чёрной смородины для кулинарных целей используют все части растения, включая корневище, в котором содержатся особые ароматические вещества. У красной смородины используют только ягоды, остальные части растения бесполезны.

Состав ягод обоих популярных видов практически одинаков. В смородине любого вида достаточно витаминов А, Е, Р и группы В, также в ней много полезных сахаров, фосфорной кислоты, каротина и эфирных масел. По содержанию витамина С смородина опережает некоторые цитрусовые. Около 20 ягод достаточно для удовлетворения среднесуточной потребности взрослого организма в аскорбиновой кислоте.

Употребление смородины позволяет избежать проблем с сердечно-сосудистой системой и предотвращает раковые заболевания. Доказано, что смородина предупреждает диабет и помогает сохранить остроту зрения. Листья кустарника содержат большое количество магния, фитонцидов, марганца, серебра, серы, свинца и меди. И листья, и ягоды растения используют для лечения заболеваний печени, дыхательных путей и выведения камней. На основе смородины изготавливают ряд лекарств для лечения атеросклероза и ишемической болезни сердца. До открытия антибиотиков отваром смородины лечили дифтерию и дизентерию, так как содержащиеся в нём фитонциды активно борются с золотистым стафилококком. Исследования доказали, что применяемый в период лечения антибиотиками отвар смородины в 10 раз увеличивает противомикробную активность всех известных препаратов.

Несмотря на высокую пользу смородины, есть и ограничения для её использования. Так, из-за высокого содержания фенольных соединений и витамина К употребление смородины противопоказано при тромбофлебите, язвенных болезнях и повышенной кислотности желудка.

Ягоду едят свежей, её используют для приготовления различных десертов, напитков, варенья и джемов. Также из смородины делают вино, самогон и настойки.

Морс из красной смородины

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

250 г красной смородины
1 л воды
5 ст. л. сахара

Калорийность: 38 ккал

• Смородину промыть в холодной воде, откинуть в сито, дать воде стечь. Ягоды аккуратно отделить от кистей и с помощью ложки слегка размять. Влить в ягодное пюре 2 ст. ложки воды, перемешать.

• Переложить ягоды в сито и отжать сок. Если ягоды плохо дают сок, добавлять понемногу кипячёную воду. Поместить сок в холодильник.

• Массу из сита переложить в сотейник, влить оставшуюся воду и на среднем огне довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого и варить ягоды 8–10 минут, затем снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 25–30 минут.

• Отвар процедить, оставшиеся ягоды отжать, добавить в отвар сахар и перемешать.

• Остудить отвар до комнатной температуры, смешать со смородиновым соком, поместить в холодильник до подачи.

Соус из чёрной смородины

Время приготовления: 1 час

1 стакан чёрной смородины
1 ч. л. желатина в гранулах
2 ч. л. сахара
1 см свежего корня имбиря
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотого красного перца
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. томатной пасты
100 мл полусухого розового вина
3 звёздочки бадьяна
1 палочка корицы
1–2 бутончика гвоздики

Калорийность: 67 ккал

• Смородину промыть, просушить и перебрать. Перемолоть ягоды блендером до однородности, добавить желатин, сахар и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить охлаждаться.

• Имбирь очистить от кожицы и натереть на мелкой тёрке, добавить соль, оба вида перца, бальзамический уксус.

Перемешать и влить в остывшее ягодное пюре.

• Поставить соус на слабый огонь, помешивая, довести до кипения.

• Добавить томатную пасту и вино, перемешать и вновь довести до кипения на слабом огне.

• Добавить в соус бадьян, корицу и гвоздику. Уваривать соус на слабом огне 5–8 минут.

• Снять с огня, удалить из соуса корицу, бадьян и гвоздику, охладить, перелить в соусник и подать на стол к блюдам из птицы.

Кекс со смородиной, фундуком и орегано

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

200 г чёрной смородины
1 ст. л. крахмала
190 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г фундука
100 г коричневого сахара
120 г сливочного масла + для смазывания формы
1 спелый банан
3 ст. л. молока
щепотка соли
щепотка молотой корицы
1 ч. л. сушёного орегано
1 ст. л. манной крупы

Калорийность: 412 ккал

• Смородину перебрать, промыть, просушить. Смешать с крахмалом. Муку смешать с разрыхлителем и просеять. Фундук перемолоть в блендере.

• В миске соединить коричневый сахар и размягчённое сливочное масло. Взбивать миксером 3–5 минут, постепенно добавляя кусочки банана.

• Выложить в тесто сразу весь измельчённый фундук, тщательно перемешать лопаткой, затем, постепенно подсыпая смесь муки и разрыхлителя, замесить тесто. Последним в тесто влить молоко, перемешать.

• К ягодам добавить орегано, соль, корицу, перемешать. Соединить ягодную смесь с тестом и аккуратно, стараясь не раздавить ягоды, перемешать лопаткой движениям снизу вверх.

• Смазать сливочным маслом форму для запекания с высокими бортами, присыпать манной крупой, равномерно распределяя её. Выложить тесто в форму и выпекать кекс в духовке при 180 °С в течение 40–50 минут.

• Достать кекс из духовки, оставить в форме на 5–7 минут. Затем извлечь из формы, полностью охладить на решётке. Нарезать на порции и подать на стол.

Сморчок

Гриб семейства Моршелловые. Сморчки – первые весенние грибы, собирать их можно уже с конца апреля. Это очень распространённые и неприхотливые грибы, они встречаются даже на высоте 2500 метров над уровнем моря.

Во многих регионах сморчки считаются изысканным деликатесом. В США их стоимость порой сравнима с трюфелями, здесь почитатели этих грибов образовали «Общество любителей сморчков». Во Франции и Германии сморчки выращивают на остатках яблочного производства. В России сморчок настоящий считается условно съедобным, а сморчок конический – съедобным грибом низкого качества. В дореволюционной России сморчки вместе с другими грибами использовали для приготовления кулебяк и соусов и высоко ценили.

Сморчки бывают довольно крупными, до 500 г, внутри гриб полый и никогда не бывает червивым.

Сморчок содержит различные микроэлементы и витамины, а также уникальное полисахаридное вещество. Благодаря своему составу сморчки прекрасно влияют на остроту зрения. Различные современные препараты на основе сморчков не только укрепляют глазные мышцы, но и не дают хрусталику помутнеть. Сморчки повышают аппетит и значительно усиливают работу желудочно-кишечного тракта. Их употребление способствует очищению крови и лимфы, в основном этим и обусловлен их тонизирующий эффект. Препараты, созданные на основе сморчков, успешно применяются в лечении онкобольных в периоды ремиссии.

Сморчки считаются условно съедобными грибами, а это значит, что перед закладкой в блюдо их нужно отваривать не менее 20 минут. Стоит отметить, что при высушивании все

вредные вещества в грибах разрушаются, и у них совершенно меняются вкус и запах. Сушёные сморчки, как правило, перетирают в порошок и используют в качестве приправы.

Паста со сморчками в сметанном соусе

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

300 г свежих сморчков
3–4 луковицы шалота
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
4–5 ст. л. жирной сметаны
400 г пасты феттучине
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Грибы очистить, подрезать ножки, промыть. Отваривать сморчки в большом количестве подсоленной воды 20 минут. Затем откинуть грибы в дуршлаг и дать воде полностью стечь.

• Лук-шалот очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, добавить чеснок и грибы, перемешать. Жарить под крышкой на среднем огне 10–15 минут, периодически помешивая.

• Затем добавить в сковороду сметану, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и тушить ещё 5 минут – на слабом огне под крышкой.

• Пока готовятся грибы, отварить пасту до готовности в соответствии с инструкцией на упаковке. Затем слить воду и добавить в пасту сливочное масло, перемешать.

• По окончании приготовления грибов добавить в сковороду пасту, перемешать и потушить ещё 4–5 минут, постоянно помешивая.

• Разложить пасту с грибами по тарелкам и подать на стол.

Смузи

(от англ. *smooth* – однородный)

Густой коктейль из смеси фруктов, овощей и различных соков. Очищенные и нарезанные ингредиенты перемалываются блендером до однородной массы.

Чрезвычайно популярный в наши дни напиток появился в конце 30-х годов прошлого века в Калифорнии (США), но особенно популярным он стал лишь спустя 30 лет, на волне интереса к здоровому питанию.

Смузи – это, несомненно, очень полезный напиток, благодаря технологии приготовления все ингредиенты полностью сохраняют ценные вещества. Современные блендеры способны перемолоть в однородную массу даже орехи и лёд. Обычно в состав таких коктейлей входят различные пряные травы и листовые овощи, которые делают их богатым источником витаминов и минеральных веществ.

В приготовлении смузи есть несколько секретов. Залог успеха – однородность. Для этого нужен мощный блендер. Важно в смузи и сочетание продуктов. Так, например, банан или авокадо придаст напитку кремовую структуру, но с последним придётся добавлять подсластитель. Не стоит смешивать в одном коктейле тёмную зелень и ягоды, в таком случае напиток получится некрасивого «болотного» цвета.

Приятнее пить смузи охлаждённым, для этого в напиток добавляют пищевой лёд, замороженные ягоды или фрукты или ледяную воду.

Клубничный смузи с овсянкой

На 4 порции
Время приготовления: 5 мин + замачивание

7 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес»
500 мл молока
1 ст. л. орехов кешью
300 г свежей или замороженной клубники
4–5 ч. л. сахара
щепотка ванилина

Калорийность: 72 ккал

• Овсяные хлопья залить слегка подогретым молоком и оставить на ночь набухать.

• Орехи кешью нарезать, добавить к замоченным хлопьям вместе с клубникой, сахаром и ванилином. Хорошо взбить с помощью стационарного или погружного блендера.

• Разлить по стаканам и сразу подавать.

Снежок

Кисломолочный напиток. Снежок производят с 70-х годов прошлого века, продукт можно приобрести только в России. Он стал результатом эксперимента с термофильными палочками, советские технологи, изучая полезные свойства болгарской палочки и стрептококков, получили несколько интересных кисломолочных культур, каждая из них стала уникальным продуктом.

Снежок – это нечто среднее между йогуртом и простоквашей. По способу приготовления он похож и на то, и на другое, а по вкусу не похож на оба эти продукта.

Снежок улучшает обмен веществ. Из-за низкого содержания сахара его рекомендуют больным сахарным диабетом, людям с лишним весом и тем, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний. Особый вкус и пользу продукту обеспечивает молочная кислота, которая стимулирует действие ферментов пищеварения и тормозит развитие вредоносных микроорганизмов. Снежок содержит витамины группы В, С, А, Е и Д, а также микроэлементы: натрий, калий, магний, фосфор, железо.

Сегодня снежок выпускают двух видов – натуральный и сладкий. Как правило, его употребляют как самостоятельный напиток или с добавлением различных сиропов, ягод, варенья. Также снежок можно использовать как основу для приготовления соусов, выпечки и десертов.

Шоколадный десерт из снежка

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 ст. л. желатина в гранулах
50 мл воды
500 мл снежка
75 мл сметаны 20 % жирности
2 ст. л. жидкого мёда
2 ст. л. какао-порошка

Калорийность: 102 ккал

• Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 20 минут.

• Смешать снежок, сметану и мёд, взбивать миксером на большой скорости 5 минут.

• Желатин подогреть на водяной бане, добавить какао, перемешать и, продолжая взбивать на малой скорости, понемногу вливать тёплую смесь в основную массу.

• Разлить десерт по креманкам или стаканам и поместить в холодильник на 1 час.

Снек (снэк)

Лёгкая закуска, которую едят в перерывах между приёмами пищи или подают к дижестивам. В качестве снеков в разных странах могут выступать самые разные блюда. В США это мелкие конфеты, попкорн, чипсы, орешки или гранола, во Франции снеками часто называют небольшие порции различных блюд, которые принято есть без помощи столовых приборов, – различные канапе, закуски, тарталетки с салатом в качестве начинки или блюда авторской молекулярной кухни. В России традиционными снеками могут выступать семечки, орешки и сухарики. Несмотря на то, что снеки – это, скорее, западный способ перекуса, в последнее время их можно встретить в азиатских и арабских странах, в первых это могут быть различные овощи и фрукты, приготовленные с большим количеством приправ, а иногда даже насекомые, в арабском мире это чаще всего бобовые или орехи, но кое-где встречаются и зёрна кофе.

Снеток

см. Корюшка

Соба

Японская лапша из гречневой муки. Первые письменные упоминания о лапше соба относятся к началу XVI века, но, вероятнее всего, блюдо было известно гораздо раньше. Поначалу соба считалась лапшой для бедных, её ели те, кому не по карману была более дорогая рисовая. В середине XVII века выяснилось, что причиной болезни «бери-бери», от которой страдали богатые японцы, является рацион, основанный лишь на рисе, в то время как простолюдины, питавшиеся гречневой крупой, ею не болели. С тех пор гречневая лапша начала употребляться всеми слоями населения страны.

В разных префектурах Японии термин «соба» может означать как саму лапшу, так и блюда из неё, а в приграничных территориях соба – это любая лапша определённой формы. Стандарты сельского хозяйства Японии разрешают давать лапше название «соба» только если в её составе не менее 30 % гречневой муки. Существует несколько устоявшихся видов собы: **нихонсоба** – классическая гречневая лапша с небольшим добавлением пшеничной муки, **тюкасоба** – гречневая лапша с добавлением яиц, **якисоба** – изготавливается из пшеничной муки с небольшим количеством гречневой.

Соба – самый распространённый вид фастфуда в Японии, также такая лапша – обязательное блюдо любого праздничного стола. Как правило, лапшу отваривают, затем к ней подают бульон, соусы и наполнители – мясо, рыбу, овощи. Если такая

лапша становится частью блюда, то название будет составным, например, какэ-соба – это лапша с добавлением бульона, вина и соевого соуса.

Сегодня гречневую лапшу соба нетрудно найти в продаже в любом крупном супермаркете России.

Ясай соба

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

300 г филе куриной грудки
1 луковица шалота
1 крупный сладкий перец
3–4 крупных шампиньона
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой паприки
400 г лапши соба
соль по вкусу

Для соуса
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
щепотка молотого острого перца

Калорийность: 134 ккал

• Филе обсушить бумажным полотенцем и нарезать на небольшие кубики. Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Перец освободить от семян и перегородок, нарезать на длинные полоски. Шампиньоны промыть, крупно нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло, добавить соль и паприку, спассеровать лук до прозрачности, выложить мясо. Жарить на сильном огне 5–7 минут, постоянно помешивая.

• Добавить шампиньоны, жарить 4–5 минут, постоянно помешивая.

• Выложить в сковороду сладкий перец и жарить под крышкой на среднем огне 10 минут, периодически помешивая.

• Лапшу соба отваривать в подсоленной воде 8 минут, слить воду и выложить лапшу в сковороду. Перемешать, готовить под крышкой 3 минуты, перемешивая.

• В отдельной посуде смешать все ингредиенты соуса.

• Довести огонь до максимума, влить в сковороду соус, быстро перемешать, накрыть крышкой и выключить огонь. Оставить блюдо для настаивания на 5–7 минут.

• Переложить блюдо в порционные тарелки и подать на стол.

Сода питьевая

Натрий двууглекислый, добавка к блюдам из муки. Сода известна со II века до н. э., с древних времён её добывали из определённого вида морских водорослей, которые высушивали, сжигали, просеивали, а оставшийся светлый осадок перетирали в порошок. Примерно так же получали соду американские индейцы, только использовали для этого один из видов американской полыни. Химическую формулу и способ промышленной добычи соды открыли только в конце XVII века. До сих пор основная масса производимой в мире соды используется именно для приготовления пищи.

Чаще всего сода применяется как разрыхлитель в изделиях из теста. В процессе выпечки сода нагревается и начинает распадаться, из-за чего выделяется довольно большое количество углекислого газа, и от этого выпечка становится рыхлой и пышной. В случае, если в рецепте используется тесто с быстрым способом приготовления – в блинах, оладьях, бисквитах и т. п., – соду гасят в кислотной среде – уксусе или лимонном соке. В результате бурной реакции соды и кислоты выделяемый углекислый газ насыщает тесто, и выпечка становится пышной.

Также можно использовать соду в приготовлении блюд на основе кисломолочных продуктов, в таком случае её добавляют в тесто до муки, перемешивают и оставляют на некоторое время для реакции.

Важно использовать соду в минимальных количествах, если её будет слишком много, из-за незаконченной реакции блюдо приобретёт характерный неприятный привкус.

Соду также применяют для производства газированных напитков, например, содовой воды.

Соевый соус

Приправа, продукт брожения настоя соевых бобов с добавлением плесневых грибов. Этот самый популярный ингредиент азиатской кухни попал на стол европейцев лишь в середине XVIII века. Япония и Китай настойчиво спорят о происхождении рецепта до сих пор. В Китае соевый соус готовят с VIII века до н. э., но и в Японии приправа появилась примерно в то же время. С европейцами первой наладила торговлю соевым соусом Япония, но спустя 200 лет Китай смог «переиграть» двусторонний договор, и до сих пор в основном во всём мире используют соевый соус, приготовленный именно по китайскому рецепту. Разница в японском и китайском соусах лишь в виде грибков, которые добавляют для ферментации. Соевый соус производится также в Индонезии, Корее, Мьянме, Сингапуре, Малайзии, Тайване, Вьетнаме и на Филиппинах. В каждой стране свои незначительные особенности приготовления соевого соуса, но в общем рецепт неизменен.

Для приготовления соевого соуса соевые бобы отвариваются в воде или на пару до мягкости, после чего их смешивают с мукой, приготовленной из обжаренных ячменя или пшеницы. Полученная смесь подвергается ферментации, которая продолжается от 40 дней до 2–3 лет. Именно от срока ферментации зависит цвет соуса. Тёмный соевый соус выдерживается гораздо дольше светлого. Светлый соус имеет более светлый цвет и солёный вкус. Он чаще используется в приготовлении пищи, поскольку тёмный соус обладает довольно острым запахом и насыщенным цветом. Тёмный соус хорошо подходит для маринования мяса или для обмакивания продуктов, например, суши.

В соевом соусе рекордное количество витаминов, минералов, микроэлементов и 20 аминокислот. Благодаря способу приготовления соевые бобы передают в соус все полезные вещества практически без изменений. В соевом соусе содержится в 10 раз больше антиоксидантов, чем в красном вине. Высокая

концентрация фитоэстрогенов в сое очень полезна для женщин, поскольку природные гормоны смягчают симптомы ПМС и менопаузы, укрепляют кости и суставы, предупреждают развитие остеопороза и артрита. Врачи рекомендуют употреблять соевый соус людям с заболеваниями сердца и сосудов, а также пациентам, перенёсшим инфаркт.

Несмотря на пользу соевого соуса, его не рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, гипертонии и аллергии.

Качественный соевый соус продаётся только в прозрачных стеклянных бутылках, в его составе должны быть лишь соевые бобы, пшеница, соль, сахар и уксус. Готовый соус обладает сильными асептическими свойствами и не нуждается в консервантах даже при длительном хранении.

Соевый соус добавляют практически в любые блюда. За счёт присутствия производных глутаминовой кислоты соус обладает свойством подчеркивать вкус блюд. С его помощью маринуют мясо и рыбу, им приправляют салаты и закуски, он придаёт приятную нотку супам и даже напиткам. Соевый соус обязательно подаётся к суши и роллам.

Сок

Напиток, получаемый в результате отжима плодов, листьев или корней растений. Сок готовили во все времена. Именно естественный процесс сбраживания соков положил начало виноделию.

В соке сохраняются все полезные вещества исходного продукта.

По способу производства соки делят на сок прямого отжима, восстановленный, концентрированный и диффузионный. Первые три получают отжимом свежего сырья, последний изготавливается путём вымачивания и отжима высушенного сырья. Сок, произведённый любым способом, можно употреблять в пищу сразу же, а для длительного хранения соки пастеризуют и герметично упаковывают. Технология приготовления соков длительного хранения сравнима с применяемой для молочной продукции. Храниться такие соки могут от 2 до 4 лет.

Для улучшения товарного вида и потребительских свойств соки часто осветляют, то есть избавляют от частиц исходного сырья. В зависимости от базового продукта после приготовления сока его процеживают или сепарируют, обрабатывают ферментами или, смешивая с био– или физико-химическими агентами, вызывают реакцию, при которой соли выпадают в осадок. Осветлённые соки считаются более лёгким продуктом.

Как правило, соки пьют как самостоятельные напитки. Также на их основе готовят коктейли, соусы, джемы, варенья и десерты.

Апельсиновое желе

Время приготовления: 2 часа

1 ст. л. желатина
150 мл воды
1 небольшой апельсин
1,5 стакана свежевыжатого апельсинового сока
3 ст. л. сахара

Калорийность: 88 ккал

• В небольшой сотейник всыпать желатин, залить холодной водой и оставить для набухания на 1 час.

• Апельсин промыть с помощью щётки. Срезать у апельсина кожуру и нарезать её на очень тонкие полоски. Мякоть апельсина освободить от перегородок и косточек, мелко нарезать. Смешать цедру и мякоть апельсина.

• Влить к набухшему желатину подогретый апельсиновый сок, добавить сахар и смесь цедры и мякоти апельсина. Поставить сотейник на слабый огонь и прогреть, не допуская кипения.

• Желе горячим перелить в подготовленную банку, накрыть горлышко банки салфеткой и оставить до полного остывания.

Соковарка

Устройство для приготовления соков методом уваривания исходного сырья. Соковарки бывают электрические и с внешним источником нагрева. Принцип работы и у тех, и у других соковарок одинаков. Соковарка состоит из нескольких ёмкостей, расположенных друг над другом. Самая нижняя непосредственно взаимодействует с источником тепла, в среднюю ёмкость наливается вода, а в верхнюю закладываются продукты. Когда вода закипает, выделившийся пар проходит через продукты, вбирает в себя сок и накапливается (конденсируется) во второй кастрюле снизу. Здесь же вмонтирован сокоотвод, по которому готовый сок стекает в ёмкость для его сбора.

При помощи соковарки можно приготовить сок из любых фруктов, овощей или ягод. Как правило, используются свежие, но также конструкция позволяет варить соки и из высушенных или замороженных исходных продуктов.

Соковыжималка

Устройство для выжимания сока из фруктов или ягод. Первую бытовую соковыжималку запатентовал швейцарец Урс Пфлугер в 1955 году. Его сок прямого отжима из яблок без консервантов, по сути, стал первым экологическим продуктом в линейке сельскохозяйственной продукции Швейцарии.

Соковыжималка действует по принципу пресса. В электрических устройствах такую роль выполняет центробежная сила, а в механических – мускульные усилия. Особняком стоит соковыжималка для цитрусовых, такие устройства оснащены специальным конусом, который позволяет извлечь сок, не вырезая перегородки, также в чаше сделаны отверстия, через которые сок стекает, при этом все косточки остаются в чаше соковыжималки.

Существуют так называемые шнековые соковыжималки, они предназначены для приготовления сока прямого отжима из мясистых плодов, таких как сливы или персики. Эти устройства работают по принципу мясорубки, с последующим отцеживанием сока.

Соление

см. Засолка

Солод

Проросшее зерно злаков (ячменя, пшеницы, ржи и т. д.), в котором под влиянием ферментов крахмал превращается в нужный для получения спирта сахар. В сухом зерне жизнедеятельность минимальна, но попадание влаги активизирует ферменты, запускающие процесс роста и расщепления крахмала. В нужный момент рост останавливают сушением. Далее солод перемалывают и используют для приготовления алкогольных напитков.

Также из пророщенного зерна готовят солодовый экстракт, для этого зерно после проращивания дробят, затем вываривают и выпаривают в вакууме. Солодовый экстракт применяется в производстве макаронных, хлебобулочных, кондитерских изделий, пива и кваса.

Солодка

см. Лакрица.

Соложеник

Украинский блинный пирог с начинкой из яблок. Из яичного теста выпекают несколько блинчиков, которые начиняют или переслаивают яблоками, маком, а затем покрывают взбитыми белками и запекают в духовке. Иногда блинчики отдельно не выпекают, а все компоненты замешивают в однородную массу, которую затем покрывают белками и выпекают в духовке.

100 г сливочного масла
120 г сахара
3 яйца
100 мл сливок 33 % жирности
100 мл молока
1 ч. л. сушёной лимонной цедры
150 г пшеничной муки
3 крупных яблока
щепотка молотой корицы
растительное масло для смазывания

Калорийность: 189 ккал

• Две трети размягчённого сливочного масла растереть с половиной сахара.

• Отделить белки от желтков, белки поместить в холодильник. Сливки немного подогреть.

• Добавить к маслу желтки, тёплые сливки, молоко и лимонную цедру, тщательно перемешать. Просеять в тесто муку, замесить тесто консистенцией как на блины.

• Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть мелко нарезать. Обжаривать яблоки до мягкости на оставшемся сливочном масле 3–5 минут, добавить корицу, снять с огня и полностью охладить.

• На блинной сковороде, смазанной маслом, поджарить 3–5 блинчиков.

• Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить на дно формы блинчик, сверху уложить слой начинки, затем снова блин и начинку, последним слоем должен стать блин.

• Белки взбить с оставшимся сахаром до устойчивых пиков. Выложить взбитые белки поверх пирога и выпекать соложеник в духовке при 180 °С в течение 10–12 минут до подрумянивания.

• Достать пирог из духовки, немного охладить и подать на

стол в форме.

Соломка

Хлебобулочное изделие в виде тонких палочек длиной от 15 до 20 см. Часто соломка покрывается карамельной, шоколадной или сливочной глазурью. Сладкую соломку дополняют маком, кунжутом, ванилью. Есть и солёные виды соломки – с морской солью, перцем или чесноком. Соломка – популярный российский снек. Часто её используют для приготовления других блюд – десертов, закусок или салатов.

Сладкая колбаска

На 10–12 порций
Время приготовления: 15 мин + охлаждение

300 г сладкой соломки
100 г сливочного масла
300 г сливочных ирисок
2 ст. л. какао-порошка

Калорийность: 443 ккал

• Широкую разделочную доску застелить пищевой плёнкой, разложить на ней в один слой соломку.

• В миске смешать сливочное масло и ириски, растопить в микроволновой печи. Затем добавить какао-порошок и тщательно перемешать.

• Немного охлаждённую массу вылить на соломку, дать слегка застыть и завернуть рулетом.

• Обернуть колбаску плёнкой и поместить в холодильник на 30 минут.

Солонина

Мясо, заготовленное путём выдерживания в соли. Для приготовления солонины используют как сухой способ – когда мясо засыпают большим количеством соли и хранят в прохладном месте, так и влажный – когда мясо заливают насыщенным раствором соли, оставляют на некоторое время, затем высушивают. И в том, и в ином случае в солонину можно добавить различные приправы. Мясо, приготовленное методом просаливания, может храниться до 6 месяцев.

Таким способом заготавливали мясо в период осеннего убоя скота ещё в XI веке. Солонину можно сделать из любого вида мяса. При этом, если нужно сохранить цвет мяса, соль смешивают с натриевой селитрой.

Время приготовления: 7 дней

4 кг свиной мякоти без жира
2 кг соли
150 г натриевой селитры
3 ст. л. сушёных ягод можжевельника
2 ст. л. горошин душистого перца
2 ст. л. сушёной гвоздики
5–6 шт. лаврового листа

Калорийность: 251 ккал

• Мясо очистить от плёнок, нарезать на крупные куски, обсушить каждый кусок бумажным полотенцем.

• В миске смешать соль, натриевую селитру, ягоды можжевельника, душистый перец, гвоздику и наломанный лавровый лист.

• На дно глубокой эмалированной кастрюли всыпать слой солёной смеси в 1 см. Сверху плотно уложить в один слой куски мяса, засыпать толстым слоем солёной смеси, затем вновь выложить мясо. Продолжать так, пока не израсходуется всё мясо. Последним должен быть слой соли.

• Накрыть кастрюлю крышкой, оставить в прохладном месте на неделю.

• Затем извлечь куски мяса и, стряхнув от соли, плотно уложить в контейнер для хранения, простилая слои пергаментом.

• Хранить такую солонину можно до полугода в сухом тёмном, холодном месте.

Соль

Самая распространённая в кулинарии приправа. Добывать соль из золы или найденных кристаллов и приправлять ею блюда начали ещё древние предки современного человека в период палеолита. Вплоть до III века н. э. соль добывали на каменоломнях, однако для упрощения работы и удешевления продукта соль стали вываривать из горных пород. Впервые такую соль изготовили в Китае, дешёвый и качественный продукт быстро разошёлся по торговым путям. Таким же способом добывали соль в Индии и в Северной Америке.

Первые солеварни на Руси возникли на территории современного Пермского края. Уже в середине XV века Русь активно торговала солью, примерно тогда и появилось прозвище «пермяк – солёны уши». Для добычи соли в земле вырывались глубокие колодцы, на дне которых собирался солевой раствор, постепенно он выпаривался и примерно через год в колодец в больших кадках опускали человека с ковшом, с натянутой по дну тканью, он выцеживал соляные сгустки и отправлял их наверх. Для определения концентрации соли в растворе использовали специальные кожаные оплечья, их-то и называли «ушами».

Соль – незаменимый элемент для функционирования человеческого организма. Разность концентрации соли внутри клетки и снаружи является основным механизмом для поступления питательных веществ в клетку и вывода продуктов её жизнедеятельности. Этот же механизм используется в генерации и передаче нервных импульсов нейронами. Кроме того, ион хлора – один из основных компонентов желудочного сока,

необходимого для переваривания и правильного усваивания пищи. Но соль – опасный продукт, если употреблять её в больших количествах. ВОЗ определила, сколько соли нужно человеку для здоровья – 5 г для взрослого в холодных странах и до 20 г в жарких, для детей эти нормы, соответственно, 1,5 и 5 г. Избыток соли приводит к накапливанию в организме жидкости и разрушению мелких кровеносных сосудов. Кроме обычной выварочной соли существуют также каменная, иранская голубая, шведские соляные хлопья, розовая и чёрная гималайская соль и т. д. Все виды соли имеют солёный вкус, но каждая из них имеет и характерные особенности. Так, розовую соль часто используют не столько для приправления, сколько для украшения различных блюд.

Практически не существует блюда, где бы соль не использовалась. Поваренная соль обладает слабыми антисептическими свойствами, что служит причиной её широкого применения в качестве консерванта пищи.

В использовании соли нужно соблюдать определённые правила.

• В большую часть блюд соль добавляют в конце их приготовления, когда объём и консистенция исходных продуктов останутся неизменными, а значит и соль впитается равномерно.

• При отваривании мучных продуктов (например, вареников или пасты), а также при варке рыбы или ухи соль добавляют вначале.

• В начинки для фаршированных овощей нужно добавлять двойное количество соли, так как её часть растворится в воде при тушении или варке, а также перейдёт в овощи. Это относится и к начинкам для пирожков и пирогов, ведь часть соли переходит в пресное тесто.

• Бобовые солят после приготовления, так как добавление соли в начале варки сделает этот процесс очень длительным.

• Мясо содержит достаточно солей, поэтому его можно не солить дополнительно, а лишь подчеркнуть вкус с помощью пряностей, особенно если вы готовите его на открытом огне.

• Рыбу следует солить обильно, так как у варёной, жареной или копчёной рыбы должен быть довольно выраженный солёный вкус.

• Овощи следует солить меньше, чем рыбу, но больше, чем мясо. Старайтесь угадать с солью, так как устранить пересол овощей очень трудно.

Если вы случайно пересолили блюдо, то есть несколько способов исправить ситуацию.

• Пересоленное мясо можно подать с мучным или масляным

несолёным соусом. Из-за того, что мясо из-за своей плотности поглощает соль только по периферии куска, оно быстро отдаст соль соусу.

• К пересоленной рыбе можно добавить несолёный соус или подать её с картофельным пюре без соли.

• Также можно недолго потушить пересолённую рыбу в сметане с укропом и петрушкой.

• Вкус пересолённого супа поможет исправить рис, картофель или домашняя несолёная лапша.

См. также Четверговая соль.

Солянка

В русской кухне – это суп на наваристом мясном, рыбном или грибном бульоне с различными приправами. В арабских кухнях и кухнях народов Кавказа солянка – это второе блюдо из тушёного мяса с солёными овощами.

Солянка белая

На 4 порции
Время приготовления: 4,5 часа

200 г говядины
2 л воды
100 г говяжьих почек
2 солёных огурца
2–3 средние луковицы
2 ст. л. сливочного масла
100 г ветчины
2–3 сосиски
1 ст. л. каперсов
6–8 горошин чёрного перца
2–3 лавровых листа
соль по вкусу
Для подачи
1 горсть маслин без косточек
1 горсть оливок без косточек
4 ломтика лимона
4 ст. л. сметаны
свежая зелень укропа и петрушки

Калорийность: 65 ккал

• Сварить бульон из говядины в 2 л воды, процедить.

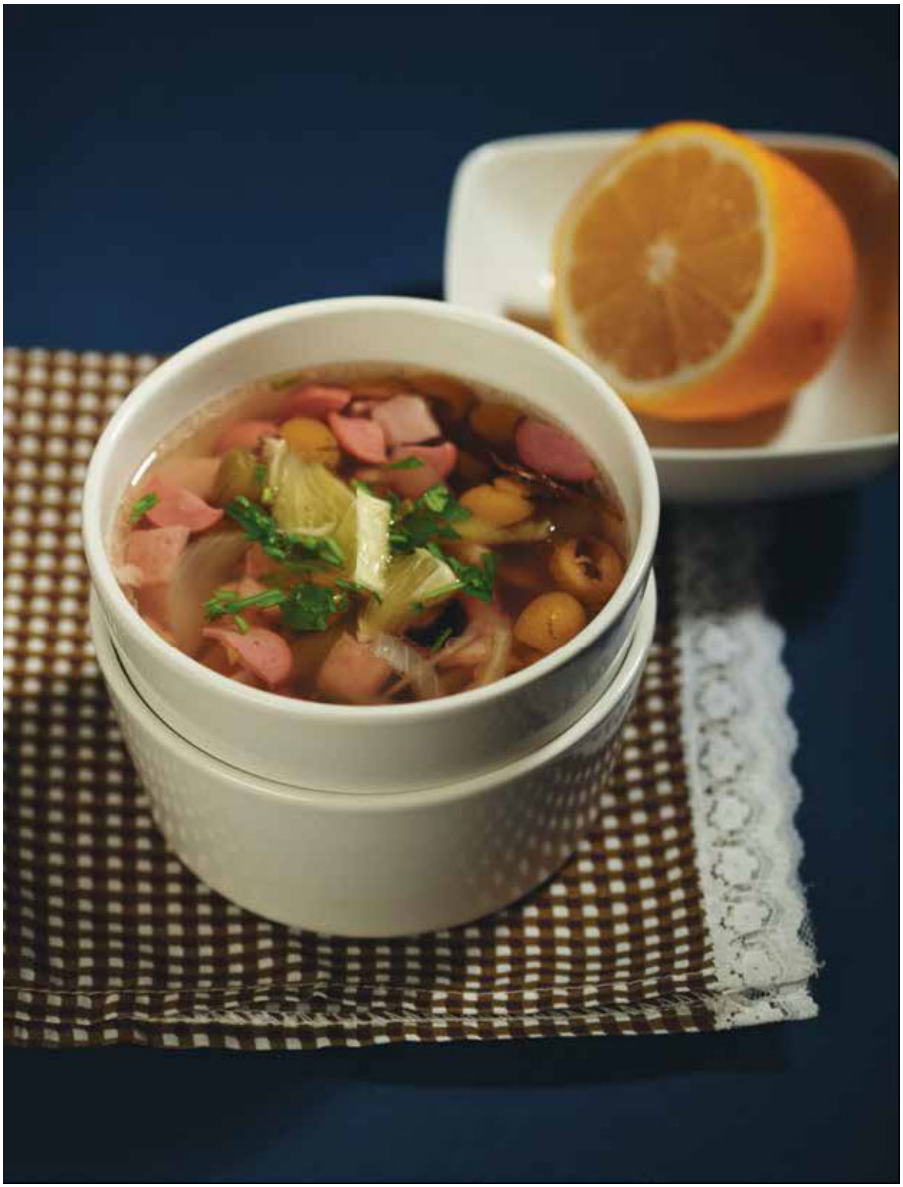
• Почки очистить от плёнок и жира, замочить в холодной воде на 2–3 часа, менять воду трижды. Затем залить свежей водой и довести до кипения. Воду слить, почки хорошо промыть, вновь залить свежей водой и варить в течение 1 часа до готовности.

• Солёные огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать крупной соломкой, потушить до мягкости.

• Репчатый лук нарезать тонкой соломкой и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.

• Отварную говядину, ветчину, сосиски и отварные говяжьи почки нарезать тонкими ломтиками, положить в бульон, довести до кипения. Добавить обжаренные лук и огурцы, каперсы вместе с рассолом, перец горошком, лавровый лист и соль. Варить ещё 8–10 минут.

• При подаче в каждую тарелку добавить маслины, оливки, ломтик лимона, сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Сом

Крупная хищная рыба семейства Сомовые. У сома длинное тело без чешуи, большая голова с маленькими глазами, огромной пастью и длинными усами, расположенными по бокам от неё. С их помощью рыба отыскивает пищу. Окраска сома может варьироваться от чёрного до бурого и светло-жёлтого цвета. Его размеры впечатляют, крупная особь может достигать 5 м в длину, а максимальный вес рыбины составляет около 400 кг.

Обитает сом в пресных водах рек и озёр. Ареал его распространения достаточно широк. Встречается хищник практически повсеместно в европейской части России, исключение составляет бассейн Ледовитого океана. Водится он также в европейских водоёмах и бассейне Аральского моря.

Сом богат витаминами и минеральными веществами, необходимыми человеческому организму. В этой рыбе содержатся практически все аминокислоты, а 200 г мяса сома полностью удовлетворяют суточную потребность в животном белке. В числе витаминов, входящих в его состав, A, B_1, B_2, B_6, B_9, C, E, PP, в мясе сома содержатся минеральные вещества: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец и др. Сом легче усваивается организмом, чем другие виды рыбы или мяса, поскольку содержит меньше соединительной такни, всего 2 % (в то время как в говядине и свинине, например, её от 8 % до 10 %). Рыба будет полезна малышам, а также ослабленным людям.

В кулинарии сом используется с давних времён и ценится за великолепный вкус. Его нежная мякоть слегка сладковатая. Чаще всего рыбу жарят или припускают, а также делают сочные котлеты.

Жареный сом с грибами

На 3 порции
Время приготовления: 50 мин

500 г филе сома
3 ст. л растительного масла
30 г сушёных белых грибов
2 ст. л. топлёного масла
100 мл рыбного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Рыбное филе разделить на порционные куски, посолить и поперчить. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить рыбу до готовности с обеих сторон.

• Грибы отварить, нарезать ломтиками или кусочками. Обжаривать в топлёном масле 8–10 минут. Влить рыбный бульон, посолить, поперчить, тушить 15 минут, пока грибы не станут мягкими.

• Куски рыбы выложить на тарелки, полить грибным соусом, подавать к столу.

Котлеты из сома

На 6–8 порций
Время приготовления: 40 мин

5 ломтиков белого хлеба
150 мл молока
1,5 кг филе сома
1 луковица
100 г сливочного масла
50 г панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Ломтики хлеба замочить в молоке.

• Из рыбного филе удалить все косточки, обсушить. Снять с филе кожу и нарезать его мелкими кусочками. Лук очистить, нарезать крупными кусками. Прокрутить через мясорубку вместе с хлебом и луком.

• Добавить в фарш размягчённое сливочное масло, посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.

• Мокрыми руками сформировать котлеты, обвалять их в сухарях.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить котлеты до золотистой корочки с обеих сторон на среднем огне.

Сомелье

Специалист по винам, владеющий навыками определения букета напитка и умеющий раскладывать его аромат на составляющие. Сомелье также обладает теоретическими знаниями об истории вина и особенностях винодельческих регионов. Настоящий профессионал способен по вкусу и аромату определять качество вина, сорт использованного винограда, регион происхождения и даже возраст напитка. Во Франции звание мэтра-сомелье присваивается тем, кто проработал в данной профессии не менее 10 лет.

Работают сомелье обычно в ресторанах, где к числу их обязанностей относится составление винной карты, приобретение и надлежащие хранение вин, а также рекомендации гостям заведения относительно сочетаемости определённых вин с теми или иными блюдами.

Сомен

Тонкая японская лапша из пшеничной муки. От более известной лапши удон сомен отличается меньшим диаметром, который составляет всего 1,3 мм. Родиной лапши считается японский остров Хонсю. Традиционно её едят холодной, добавляя кусочки огурца и посыпая кунжутом. К сомен обязательно подают холодный соус. Это блюдо считается летним. Однако, как и другие виды лапши, сомен может использоваться для приготовления горячих блюд.

Сомен с курицей и овощами

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

130 г филе куриной грудки
1 ст. л. соевого соуса
0,5 ч. л. измельчённого имбиря
2 ч. л. кунжута
1 луковица
50 г моркови
0,5 красного сладкого перца
0,5 зелёного сладкого перца
1 зубчик чеснока
3 ст. л. растительного масла
200 г лапши сомен
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал

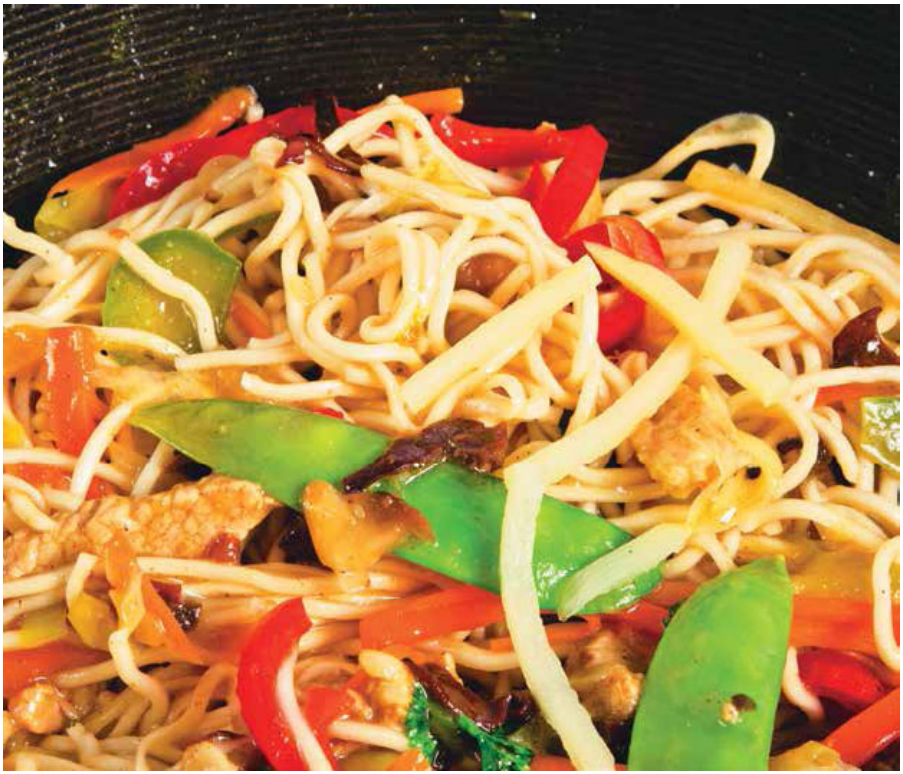
• Куриное филе обсушить, мелко нарезать. Выложить в миску, добавить соевый соус, имбирь и кунжут, перемешать, оставить на 30 минут.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать полосками. Чеснок очистить, измельчить.

• Курицу обжаривать в растительном масле на большом огне в течение 3 минут, переложить в чистую ёмкость.

• В том же масле обжарить морковь и перец, пока они не станут мягкими, добавить лук, через несколько минут – чеснок. Посолить по вкусу, снять с огня.

• Сомен отваривать в кипящей воде в течение 3 минут, откинуть в дуршлаг. Переложить в сковороду к овощам, добавить курицу, перемешать. Тушить 1–2 минуты, снять с огня.



Сорбет (сорбе)

Разновидность арабского десерта, ставшая очень популярной во французской кухне. Холодный десерт, аналог мороженого. Готовят сорбет без добавления сливок, молока или жира, а также с минимальным количеством сахара. Поэтому данный десерт можно считать одним из самых полезных и низкокалорийных.

Классический сорбет представляет собой не что иное, как замороженное фруктовое пюре. Готовить его можно практически из любых фруктов или ягод.

Клубничный сорбет

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

80 мл воды
65 г сахара
450 г свежей клубники
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 81 ккал

• Воду влить в небольшую кастрюлю, всыпать сахар, варить, помешивая, 3–5 минут, пока он не растворится. Снять сироп с огня. Остудить в холодильнике.

• Клубнику поместить в блендер, перемолоть в пюре, добавить лимонный сок, убрать в холодильник для охлаждения.

• Влить в пюре сироп, перемешать. Убрать в холодильник.

• Через 3 часа взбить смесь миксером, снова убрать в морозильник на 3 часа.

Сорбет шоколадный

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

600 мл воды
сахар по вкусу
3–4 ст. л. какао-порошка
щепотка молотой корицы
1 ч. л. сухого растворимого кофе

Калорийность: 35 ккал

• Воду довести до кипения, добавить сахар, дождаться его полного растворения.

• Всыпать какао, корицу и кофе. Проварить несколько минут, снять с огня, остудить.

• Поместить в морозильник на 3–4 часа. Каждые 30 минут доставать и тщательно перемешивать.

Сорго

Растение семейства Злаковые. Внешне сорго напоминает кукурузу, у него высокий прямой стебель, однако семена находятся не в початках, а в колосьях, похожих на метёлки. Зёрна похожи на просо, но крупнее последних. Цвет может варьироваться от белого и жёлтого до коричневого и даже чёрного. Растение издавна культивируют в Китае, Индии и Африке. Его родиной принято считать Судан, Эфиопию и другие страны Северо-Восточной Африки. В Европе о сорго узнали в XV столетии, а в Новом Свете – лишь в XVII веке.

Зёрна сорго отличаются богатым витаминно-минеральным составом. Много в нём витамина B_1, активизирующего функции мозга. Он положительно влияет на эмоциональное состояние, аппетит, повышает обучаемость. Содержатся в растении дубильные и минеральные вещества: кальций, магний, фосфор, железо, селен, цинк и др.

В кулинарных целях используют лишь некоторые виды сорго. Обычно из них получают муку, крупу и крахмал. Поскольку сорго не содержит клейковины, для приготовления выпечки в него добавляют пшеничную муку. Из такой смеси пекут лепёшки, зёрна добавляют в первые и вторые блюда, варят каши. Из сахарного сорго производят патоку, повидло, кондитерские изделия и спирт.

Каша из сорго с тыквой

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

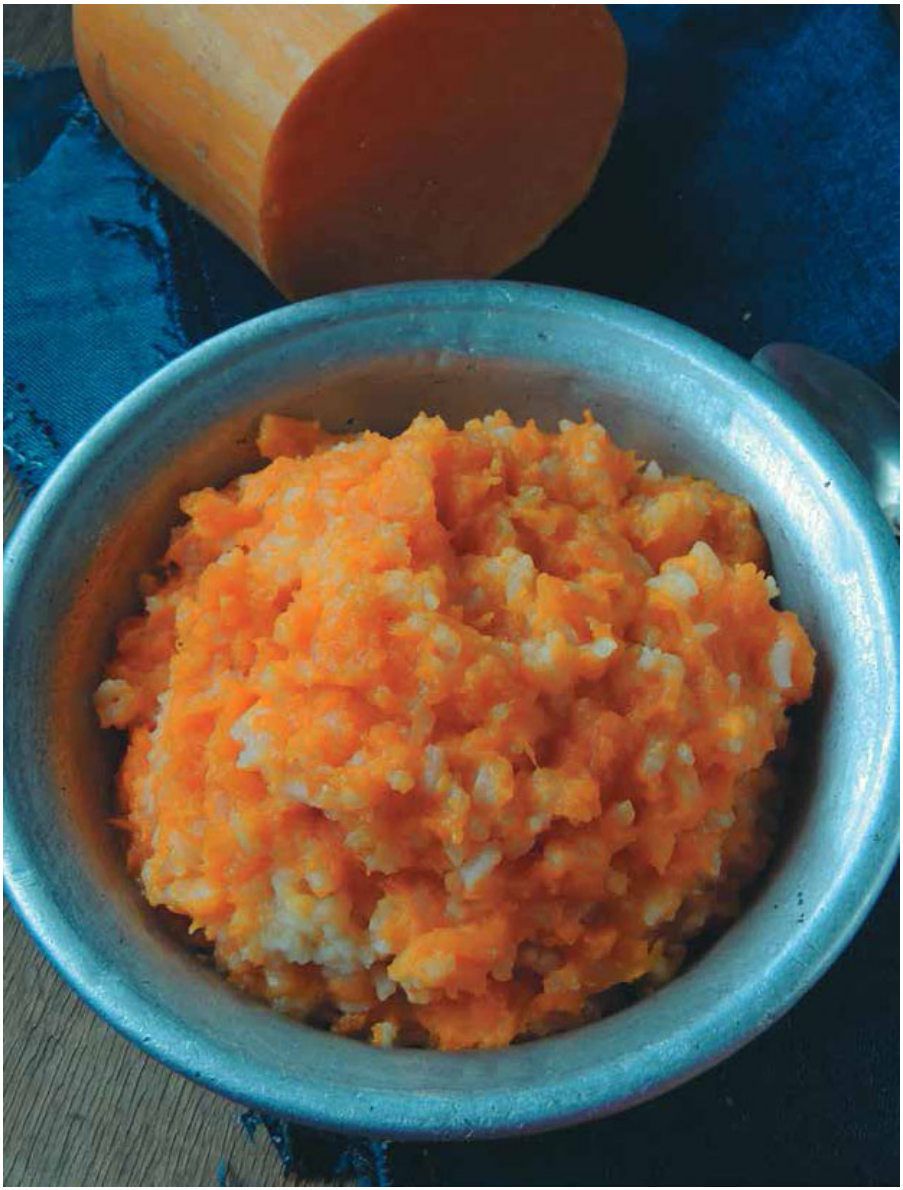
100 г тыквы
250 г сорго
оливковое масло по вкусу
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить водой, варить 30 минут до мягкости. Слить воду, размять в пюре.

• Сорго промыть, выложить в кипяток, варить 30–40 минут до готовности. Откинуть в сито, промыть кипятком.

• Соединить крупу с тыквой, перемешать, заправить маслом, посолить по вкусу.



Сосиска

Небольшая тонкая колбаска из мясного фарша, которую перед подачей отваривают. Своим появлением на свет современные сосиски обязаны мяснику Иоганну Ланеру, переехавшему из Франкфурта в Вену. Известно, что во Франкфурте сосиски готовили ещё во времена Средневековья, однако их состав отличался от тех, которые знаем мы. Смесь говяжьего и свиного фарша стали использовать лишь для приготовления венских сосисок. Спор между этими двумя городами относительно первенства в изобретении популярного мясного блюда не утихает и сегодня. В Советском Союзе сосиски появились в 1936 году благодаря указу министра промышленности. Они быстро завоевали всенародную любовь и стали неотъемлемой частью меню простых советских семей, так как требовали минимум усилий и времени на приготовление.

Сосиски можно отваривать, жарить, тушить, готовить на гриле и употреблять в сыром виде. Пластиковую оболочку следует удалить перед началом приготовления (если сосиски в натуральной оболочке, снимать оболочку не нужно).

Сосиска в тесте

На 12 шт.
Время приготовления: 1 час 10 мин

12 сосисок
250 мл молока
1 ст. л. сахара
11 г сухих дрожжей
1 яйцо
щепотка соли
50 г сливочного масла
450–500 г пшеничной муки
1 яичный желток

Калорийность: 275 ккал

• С сосисок удалить плёнку. В 100 мл тёплого молока добавить сахар и дрожжи, перемешать, оставить на 10 минут.

• Яйцо соединить с оставшимся сахаром и солью, влить дрожжевую смесь, оставшееся молоко. Добавить размягчённое сливочное масло. Постепенно всыпать муку, замесить тесто.

• Разделить тесто на 12 частей, скатать их в колобки. Из каждого сформировать жгут в 2 раза длиннее сосиски. Раскатать его в тонкую полоску и обернуть вокруг сосиски.

• Выложить заготовки на противень, застеленный бумагой для выпечки, оставить на 15 минут, чтобы тесто немного поднялось.

• Смазать взбитым желтком, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.

Соте

Быстрое рагу, которое готовят из сортов мяса, не требующих длительной тепловой обработки, овощей или грибов. Часто, чтобы ещё более ускорить приготовление блюда, мясо предварительно выдерживают в маринаде. В процессе обжаривания в масле продукты обязательно встряхивают, что позволяет им обжариваться равномерно и перемешиваться между собой.

Именно для приготовления соте была придумана особая посуда с высокими бортиками – сотейник, – в котором удобно обжаривать продукты, перемешивая их встряхиванием.

Основным отличием соте от рагу является то, что при его приготовлении продукты обжариваются, а не тушатся.

Овощное соте

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

4 баклажана
2 кабачка
2 моркови
2 луковицы
3 помидора
3 сладких перца
4 шампиньона
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Баклажаны очистить, нарезать кубиками. Кабачки очистить, нарезать кружочками. Морковь очистить, мелко нарезать. Лук очистить, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, удалить кожицу, крупно нарезать. Сладкий перец очистить, удалить семена и перегородки, нарезать полукольцами. Шампиньоны разрезать пополам или на четвертинки.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить баклажаны, обжаривать, помешивая и встряхивая, до золотистого цвета.

• Добавить перец, готовить 3 минуты, также встряхивая и помешивая.

• Последовательно положить в сковороду лук, морковь, шампиньоны и помидоры. В процессе приготовления постоянно помешивать и встряхивать.

• Посолить, поперчить по вкусу, подавать к столу горячим.

Сотейник

Предмет кухонной утвари, внешне похожий на сковороду, но с высокими бортиками. Традиционно его используют для приготовления соте, но также он подходит для соусов, тушения, припускания и даже варки.

Особенность конструкции позволяет сохранять выделяющуюся в процессе приготовления жидкость, в результате чего продукты сохраняют сочность. Сотейники обычно изготавливают небольших размеров. Современные материалы, используемые в производстве посуды, значительно улучшают качества сотейников. Продукты в них не пригорают и сохраняют максимум полезных веществ без ухудшения вкусовых качеств.

Сотерн

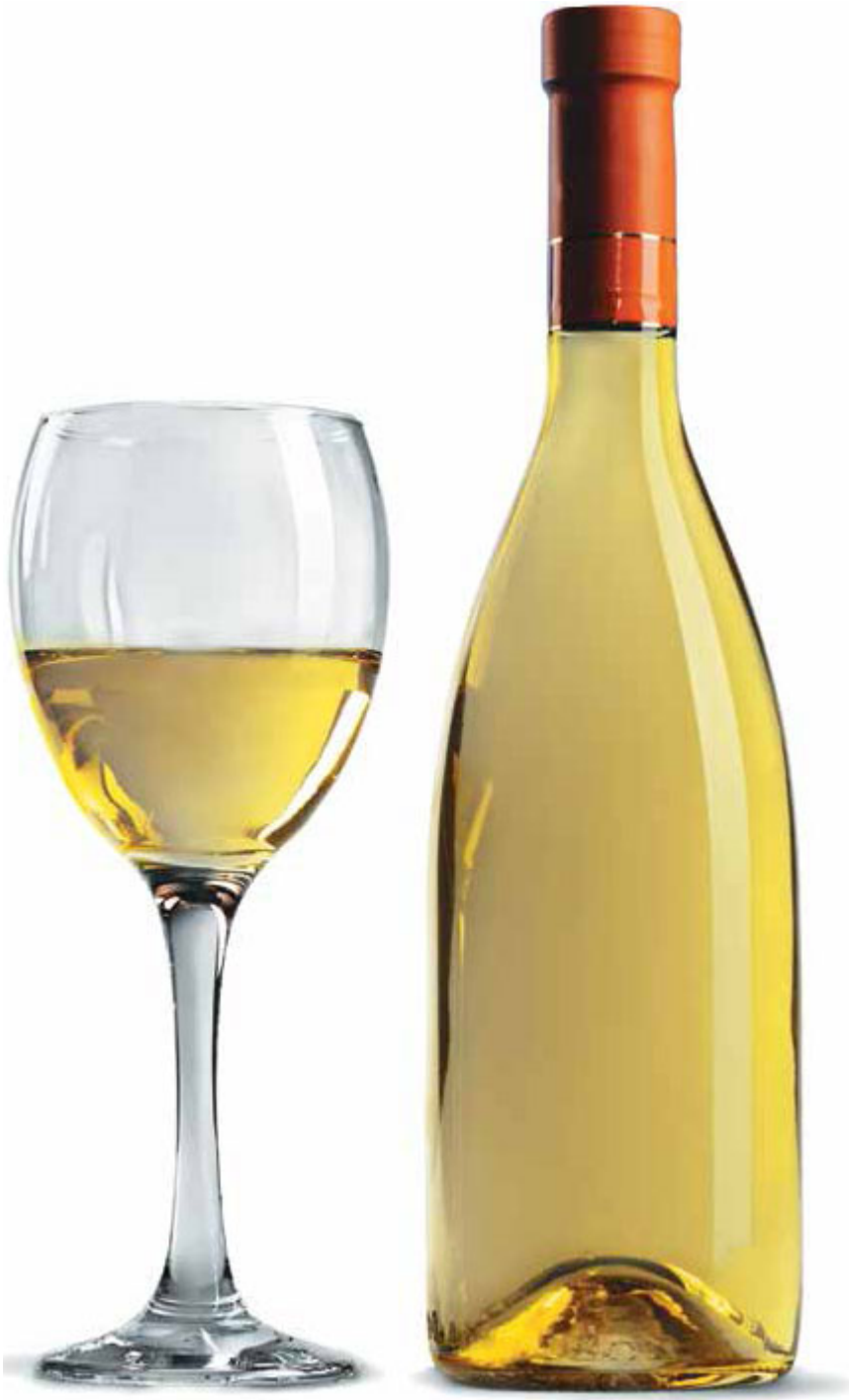
Французское белое вино, принадлежащее к категории десертных. Традиционно напиток производят в регионе Грав, находящемся в провинции Бордо. Особенностью вина сотерн является технология его приготовления, которая подразумевает естественное воздействие на плоды винограда благородной плесени. В результате большая часть ягод превращается в изюм, а получаемый из них напиток отличается более выраженным, насыщенным вкусом. Именно в таком, перезревшем и немного подсушенном виде ягоды собирают с лозы. Для вина подходят только строго определённые сорта белого винограда, произрастающего в этой местности. Крепость напитка составляет 12–14˚.

История изготовления напитка из перезревших ягод началась в XVII веке. Как гласит легенда, один из владельцев виноградников надолго уехал, но при этом запретил крестьянам собирать урожай. Когда он вернулся, плоды частично подпортились и подвялились на лозе. Однако это не помешало виноделу собрать урожай и приготовить из него вино, вкус которого оказался таким необычным, что подобный опыт стали регулярно повторять. Очень быстро новое вино оценили королевские особы всей Европы, что позволило внести напиток в разряд элитных. В 1855 году этот сорт вина был занесён в имперскую классификацию вин.

Сотерн содержит на 20–30 % больше сахара, чем обычное десертное вино, что объясняется недостатком влаги в перерабатываемых ягодах. Выдерживают вино не менее 10 лет, а у дорогих сортов этот срок составляет 20 и даже 50 лет.

Чтобы букет напитка раскрылся полностью, употреблять его следует охлаждённым. Обычно бутылку помещают в ведёрко со льдом, пока вино не достигнет температуры 7–13 ˚С. Подают сотерн до еды в качестве аперитива, а чтобы можно было насладиться не только вкусом, но и ароматом, разливают в специальные тюльпановидные бокалы из тонкого стекла.

В качестве закуски к сотерну подойдут фуа-гра, морские гребешки, лососина, жаркое из птицы, миндальное мороженое, сыр рокфор или другой сыр с голубой плесенью.



Сото аям

Традиционное блюдо малайзийской кухни, куриный суп с лапшой. В него добавляют местные специи, которые придают супу выраженный жёлтый цвет. Местные заказывают к сото аям отваренный белый рис, который кладут непосредственно в суп. Получается сытно и вкусно.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

2 средние луковицы
3 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
2 красных перчика чили
0,5 курицы
5 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. мелко нарубленного фундука
6 стаканов воды
200 г рисовой лапши
200 г бобовых ростков
3–4 луковицы шалота
2 яйца, сваренных вкрутую
соль и перец по вкусу

Калорийность: 49 ккал

• Лук, чеснок и имбирь очистить, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать, растереть в пасту. Курицу обсушить, разрезать на крупные куски. Разогреть на сковороде 2 ст. ложки растительного масла, обжаривать курицу в течение 7–8 минут.

• Разогреть в кастрюле с толстым дном 2 ст. ложки растительного масла, обжаривать лук и чеснок в течение 3–4 минут. Добавить кориандр, измельчённые орехи и перечную пасту. Выложить куски курицы, перемешать, обжаривать 5 минут.

• Влить к курице воду, довести до кипения, убавить огонь, варить 45 минут. Курицу достать из бульона, охладить, снять кожу, отделить мясо от костей.

• Бульон процедить, поместить на огонь, довести до кипения, посолить, поперчить по вкусу.

• Рисовую лапшу залить на 5 минут кипятком. Бобовые

ростки поместить в кипящую воду, бланшировать 1–2 минуты.

• Лук-шалот очистить, измельчить. Разогреть оставшееся растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета. Яйца очистить, разрезать пополам.

• В миски для подачи положить лапшу, куриное мясо, бобовые ростки, залить бульоном. Украсить половинками яиц, посыпать жареным шалотом, подать к столу.

Соус

Жидкая приправа, которую подают к основному блюду.

Одним из самых древних соусов считается римский гарум, который готовили из рыбьих крови и внутренностей. На Руси были свои традиции использования соусов, но назывались они иначе. Так, в XVII–XVIII веках, в России к столу подавали взвары, самыми известными из которых были луковый, клюквенный, капустный. Соус же, хоть и был близким по технологии, считался исключительно французским изобретением.

В период с XVII по начало XIX века на свет появились европейские соусы, ставшие впоследствии классикой. Создателями многих из них были представители титулованной знати. Так, например, бешамель появился благодаря маркизу Луи де Бешамелю, а ставший уже обыденным майонез впервые приготовил Луи Крильонский, первый герцог Маона. Каждый новый соус называли именем его создателя, или, если он не был достаточно известной персоной, именем какой-нибудь знаменитости. Также соусам часто присваивали географические названия (например, английский соус – англез, голландский соус и т. п.), названия профессий и даже тканей, чтобы передать, например, бархатистость структуры. Современная французская кухня включает более 3000 соусов.

Соусник

Все соусы можно разделить на 2 группы. К первой относятся те, для приготовления которых используют муку, а ко второй – соусы, приготовленные без неё. Для приготовления соусов первой категории могут использоваться бульоны, овощные отвары, вода, сметана, молоко. Соусы без муки готовят на основе сливочного или растительного масла, яиц, уксуса. Различают также горячие и холодные соусы. В отдельную группу включают так называемые основные соусы, технология приготовления которых была разработана французскими поварами Мари-Антуаном Каремом и, позже, Огюстом Эскофье. На основе базовых готовят различные производные.

Для подачи соусов к столу традиционно используется специальная посуда – соусник.

Рецепты соусов см. в соответствующих статьях энциклопедии.

«Софи»

Блюдо французской кухни, небольшие котлеты из телячьих отбивных. Начинкой для котлет «Софи» могут служить половинки яиц, грибы, бекон. Отбивные сворачивают в рулетики и обжаривают в масле.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 ломтика телятины по 150 г
1 яйцо, сваренное вкрутую
4 ломтика бекона
2 ст. л. растительного масла
400 мл сливок 33 % жирности
размягчённое сливочное масло
соль и перец по вкусу

Калорийность: 242 ккал

• Мясо отбить, посолить, поперчить. Яйцо очистить от скорлупы, разрезать на 4 части. На каждую отбивную положить ломтик ветчины и четвертинку яйца, свернуть в рулет, скрепить шпажками или обвязать ниткой.

• Растительное масло разогреть на сковороде. Обжарить котлеты со всех сторон до румяной корочки.

• Переложить котлеты в форму для запекания, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 10 минут.

• Сливки влить в сотейник, уваривать на слабом огне 10 минут, в конце добавить кусочек сливочного масла, посолить, поперчить по вкусу.

• Подавать котлеты «Софи» с овощным или грибным гарниром, полив сливочным соусом.

Софрито

Блюдо еврейской кухни, мясное жаркое со специями. Существует множество вариантов софрито с куриным мясом или говядиной. Иногда в блюдо добавляют картофель и другие овощи.

Софрито с курицей и картофелем

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

10 картофелин
3 ст. л. растительного масла
4 куриных окорочка
1 луковица
7 зубчиков чеснока
0,5 ч. л. куркумы
пара веточек розмарина (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 114 ккал

• Картофель очистить, крупно нарезать. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, переложить в тарелку.

• Ножки разрубить на крупные куски, обжарить в масле, в котором готовился картофель, переложить в тарелку.

• Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Обжарить в том же масле.

• В глубокую кастрюлю с толстым дном положить курицу, лук и чеснок, картофель. Добавить куркуму и, по желанию, розмарин, соль и перец, влить 1 стакан воды.

• Накрыть крышкой, поместить на слабый огонь, готовить в течение 1 часа, периодически встряхивая.

Сочень (сочник)

Блюдо русской кухни, разновидность пирога, который готовят на плоской лепёшке, размазывая по ней начинку и оставляя края не скреплёнными, а начинку – полуоткрытой. Самыми известными в России считаются архангельские и ярославские сочни. Первые традиционно готовили с мясным фаршем, а вторые – с творожной начинкой.

Сочень с творогом

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

30 г дрожжей
0,5 стакана молока
1 яйцо
1 ч. л. соли
400 г пшеничной муки
50 г сливочного масла

Для начинки
500 г творога
2 яйца
100 г сметаны
1 ч. л. сахара

Калорийность: 273 ккал

• Приготовить тесто. Дрожжи растворить в тёплом молоке, добавить яйцо, соль. Постепенно всыпать муку, замесить тесто.

• Раскатать тесто в пласт, нарезать кругами, выложить на противень, смазать маслом, выпекать при температуре 180 °С в течение 20–30 минут, пока заготовки слегка не подрумянятся.

• Приготовить начинку: соединить творог, яйца, сметану, сахар. Смазать творожной массой заготовки, поместить на 10 минут в духовку, чтобы начинка схватилась, затем согнуть каждый сочень пополам, смазать маслом и довести до готовности.

Сочиво

Постное блюдо русской кухни, которое традиционно готовят на Рождество. Основными ингредиентами сочива являются зёрна пшеницы, ячменя, ржи, иногда риса и чечевицы. Отварные зёрна смешивают с мёдом или медовой водой. Иногда в блюдо добавляют также измельчённые сухофрукты.

Готовить сочиво принято в канун Рождества, после долгого Рождественского поста.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа + замачивание

1 стакан зёрен пшеницы
щепотка соли
несколько плодов чернослива и кураги
горсть изюма
0,5 стакана дроблёных орехов
0,5 стакана мака
2–3 ст. л. мёда
ягоды клюквы для украшения (по желанию)

Калорийность: 365 ккал

• Пшеницу промыть, замочить на сутки, затем воду слить.

• Залить пшеницу свежей водой так, чтобы она только покрывала зёрна, добавить соль, поместить на огонь. Варить до готовности, каждые 30 минут доливая 30 мл холодной воды. Откинуть в сито, отвар сохранить.

• Сухофрукты вымыть, обсушить, при необходимости измельчить.

• В отваренную пшеницу добавить орехи, мак, сухофрукты, долить немного отвара, положить мёд.

• Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться перед подачей. По желанию перед подачей украсить блюдо ягодами клюквы.

Соютма

Азербайджанское блюдо, мясо ягнёнка в казане. Готовить соютму очень просто, но чтобы она получилась вкусной, важно выбрать качественное мясо.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

1 кг мяса ягнёнка на кости
2 крупные луковицы
100 г курдючного жира
1 стакан измельчённой зелени кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Мясо обработать, удалить плёнки. Разрубить на крупные куски, выложить в казан. Влить холодную воду так, чтобы она покрывала мясо, довести до кипения. Снять пену, убавить огонь, варить 1,5 часа до готовности мяса. Затем достать его из казана, бульон процедить.

• Лук очистить, измельчить. Курдючный жир мелко нарезать. Бульон перелить обратно в казан, добавить мясо и курдючный жир, измельчённый лук. Посолить, поперчить по вкусу. Готовить ещё 20 минут. Снять с огня.

• Разложить соютму по тарелкам, посыпать кинзой, подать к столу.

Соя

Растение семейства Бобовые. У сои круглые зелёные листья и вытянутые стручки, в которых вызревают небольшие зёрна. Известно, что это растение человек культивировал с давних времён, оно считается одним из самых древних. Особенную популярность соя получила в странах Азии, Америки, Южной Европы, Австралии, Центральной и Южной Африки. Полагают, что первой страной, в которой сою стали выращивать, является Китай. Оттуда соя попала в Корею, а затем и в Японию. Первыми европейцами, начавшими употреблять бобы сои в пищу, стали французы. Произошло это, когда растение привезли в Европу в 1740 году.

Соя – необычайно полезный для организма продукт. Ценится он, в первую очередь, за высокое содержание белка, которого в ней не менее 40 %. Благодаря этому сою часто используют как заменитель мяса. В бобах содержатся жиры (20 %), углеводы (20 %), вода (10 %), клетчатка (5 %) и зола (5 %). В числе входящих в состав продукта полезных веществ витамины группы B, PP, A, C, E, H, а также минеральные вещества: натрий, кальций, магний, калий, фосфор, железо, йод, бор и цинк. В состав сои входят стахиозы и раффинозы – вещества, стимулирующие рост полезных бактерий в кишечнике. Регулярное употребление соесодержащих продуктов является отличной профилактикой дисбактериоза и рака кишечника. Наличие в бобах изофлавонов делает сою главным «женским» продуктом, способным предотвратить развитие остеопороза, вызванного нехваткой гормонов в период менопаузы. Соевые бобы особенно рекомендованы тем, кто страдает язвой, гастритом и диабетом. Полезны они будут также тем, кто желает похудеть, поскольку содержащийся в сое лецитин нормализует обмен веществ, снижает холестерин и обладает желчегонным действием.

В пищу используют не только сами бобы сои, но и продукты, изготовленные из них: соевую пасту, творог, молоко, масло.

Соевая паста

Пасту готовят из бобов, подвергшихся ферментации. Перебродившие бобы перетирают в однородную массу. Иногда добавляют и другие виды бобовых. Паста отличается солёным вкусом. Её широко используют в азиатских кухнях, добавляя в супы, мясо, овощи и другие блюда. Также из пасты готовят некоторые виды соевого соуса.

Соевый творог

см. Тофу.

Соевое молоко

Так же, как и тофу, соевое молоко придумали китайцы. Сегодня же этот продукт широко используется в кухнях многих азиатских стран. В последнее время это молоко стало популярным и в странах Европы как заменитель коровьего молока для тех, кто страдает непереносимостью лактозы. Напиток отличается сладковатым вкусом и ненавязчивым ароматом. В кулинарии его используют для приготовления творога, кефира, йогуртов, коктейлей, выпечки, первых блюд, соусов и пр.

Соевое масло

Жидкое масло из семян сои. Полагают, что в Китае его использовали уже 6000 лет назад. Оно отличается соломенно-жёлтым цветом и является лидером среди растительных масел по содержанию биологически активных веществ. Аромат у соевого масла довольно резкий. В кулинарии обычно используют рафинированное соевое масло, на котором можно жарить.

См. также Соевый соус.

Спагетти

Разновидность итальянской пасты. Главной отличительной особенностью спагетти является их длина, она может достигать 25 см, а диаметр составляет около 2 мм. Это один из самых популярных видов пасты.

Родиной спагетти считается Неаполь, а своё название они получили благодаря Антонио Вивиани, который в 1842 году сравнил их с кусочками шпагата. До этого длинные макаронные изделия называли макарони, что зафиксировано в нотариальном акте от 4 февраля 1279 года, обнаруженном в архиве города Генуя.

Спагетти в Италии пользуются всенародной любовью, существуют сотни рецептов их приготовления, в каждой области страны есть свои собственные. Всего насчитывается более 10000 рецептов соусов для спагетти. В Италии есть даже музей спагетти, который расположен в городке Понтедассио, недалеко от Генуи. Там можно увидеть не менее 170 разновидностей этих макаронных изделий, ставших популярными во всём мире.

Спагетти карбонара

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

150 г бекона с мясными прожилками
2–3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
50 г пармезана
3 яичных желтка
150 мл сливок 20 % жирности
200 г спагетти
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 255 ккал

• Бекон тонко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• На сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить чеснок. Добавить бекон, обжарить до румяной корочки.

• Пармезан натереть на мелкой тёрке. Яичные желтки выложить в миску. Посолить, поперчить по вкусу, добавить сыр и сливки, перемешать.

• Спагетти отварить в подсоленной воде до состояния аль денте. Откинуть в дуршлаг, сохранив немного жидкости от варки.

• Переложить пасту в глубокую сковороду, влить жидкость от варки и сливочно-яичную смесь, перемешать. Добавить бекон, ещё раз перемешать.

• Слегка прогреть пасту в соусе, подать к столу, щедро посыпав свежемолотым перцем. При желании дополнительно посыпать тёртым пармезаном.

Спанакопита

Греческий пирог с начинкой из шпината, для основы которого обычно используют тонкие слои теста фило. Кроме шпината в начинку кладут также мягкий деревенский сыр фета. Этот пирог считается самым главным среди греческих пирогов и является «визитной карточкой» кулинарии страны наряду с греческим салатом и оливками.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

750 г пшеничной муки
1 ч. л. оливкового масла
5 ст. л. винного уксуса
2–3 ст. л. холодного молока
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
тёплая вода

Для начинки
500–600 г шпината
1–2 ч. л. соли
2 луковицы
3 ст. л. оливкового масла
0,5 пучка укропа
0,5 пучка зелёного лука
100 г сыра фета
1 ч. л. сахара
горсть риса

Калорийность: 295 ккал

• Муку просеять в миску, сделав углубление посередине. Влить оливковое масло, винный уксус, молоко, добавить соль и сахар. Замесить тесто, если оно получается очень крутым, добавить немного воды. Накрыть тесто чистым полотенцем, оставить на 30 минут.

• Приготовить начинку. Шпинат промыть, нарезать, выложить в миску, добавить соль и интенсивно помять, чтобы выделился сок. Затем переложить шпинат в дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

• Лук очистить, измельчить, обжарить на оливковом масле, снять с огня, остудить. Укроп и зелёный лук измельчить. Фету

размять вилкой. Шпинат переложить в миску, добавить укроп и зелёный лук, размятый сыр. Посолить, добавить сахар, перемешать.

• Тесто разделить на 6 частей, скатать в небольшие шарики. Стол присыпать мукой, каждый шарик раскатать в очень тонкую лепёшку, вытягивая её в разные стороны.

• Форму для выпечки смазать маслом, положить одну лепёшку так, чтобы края свисали, смазать её оливковым маслом, положить вторую, также смазать её маслом и положить третью. Поверх этой лепёшки рассыпать немного риса, который впитает лишнюю жидкость при выпекании. Выложить начинку, разровнять, накрыть её 3 слоями теста, также промазывая каждый маслом. Поверхность пирога смазать молоком.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 45 минут.

Спаржа

Растение семейства Спаржевые. Известно более 200 видов спаржи, часть из которых представляют собой кустарники, а часть – многолетние травы. Самой известной из них является спаржа лекарственная. Родина растения – Средиземноморье, а употреблять его в пищу начали ещё во времена античности. Кроме того, спаржу выращивали в декоративных целях.

Любовь наших предков к этому уникальному овощу была обусловлена целым букетом полезных свойств. Спаржу использовали как натуральное мочегонное и кровоочистительное средство. В эпоху Возрождения она считалась сильным афродизиаком, и поэтому была запрещена к употреблению монахами. Позже подобные «обвинения» были с неё сняты, но лекарством овощ считать не перестали. Что не удивительно, ведь спаржа – настоящий чемпион по содержанию полезных веществ. Это богатый источник клетчатки, а также фолиевой кислоты и селена. В ней содержатся витамины группы В, витамины К, А, С, Е, медь, марганец, калий, кальций, железо, каротин, сапонин и аспарагин. Несмотря на столь богатый витаминно-минеральный состав, спаржа содержит минимум калорий, что делает её одним из главных продуктов для тех, кто следит за фигурой.

Регулярное включение овоща в рацион способствует очищению крови, нормализации работы печени и почек. Отвар из корневищ спаржи назначают при хронической сердечной недостаточности, нарушении сердечного ритма и затруднённом мочеиспускании. Овощ также будет полезным при повышенном давлении, подагре, мочекислом диатезе, нефрите и воспалении мочевыводящих путей.

В кулинарных целях используют верхние части ростков спаржи длиной около 20 см. Из спаржи можно приготовить

множество вкуснейших блюд: супы, гарниры, соусы и даже десерты. Однако настоящие гурманы предпочитают употреблять её в свежем или слегка бланшированном виде.

При приготовлении спаржи важно её не переварить: так, белую спаржу следует бланшировать не более 2 минут, а зелёную, более плотную, не более 5. Перед приготовлением некоторые сорта спаржи требуют очистки ростка от жёсткой кожицы, что удобнее всего делать овощечисткой.

Как выбирать

В магазинах можно встретить белую и зелёную спаржу. Последняя обладает более выраженным вкусом, за что в прошлом она считалась непригодной в пищу. Однако позже этот стереотип был разрушен, и сегодня оба вида спаржи используют в кулинарии. Выбирать следует сочные упругие стебли. Если такой стебель сильно согнуть, он должен разломиться.

Как хранить

Спаржа не относится к продуктам длительного хранения. Чтобы получить от неё максимум полезных свойств, овощ желательно употребить сразу. Свежую спаржу помещают в ёмкость с водой (как букет) и ставят в холодильник. В таком виде она может храниться в течение недели.

Омлет со спаржей

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

1 пучок зелёной спаржи
4 яйца
4 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 110 ккал

• Спаржу очистить, удалить грубые кончики, разрезать на несколько частей. Выложить в кипящую подсоленную воду, готовить до мягкости. Достать, обсушить.

• Яйца взбить со щепоткой соли. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить спаржу, залить взбитыми яйцами. Готовить, пока не пропечётся нижняя часть омлета, затем перевернуть его и готовить с другой стороны.

Крем-суп из спаржи

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

250 г зелёной спаржи
1 стебель лука-порея
1 картофелина
40 г сливочного масла
400 мл куриного бульона
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
2 веточки тимьяна
50 мл сливок 20 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 38 ккал

• Спаржу очистить, удалить твёрдый нижний кончик, связать и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить в течение 5 минут. Переложить стебли в посуду с ледяной водой.

• Белую часть лука-порея нарезать тонкими полукольцами. Картофель очистить, нарезать кубиками. У спаржи отрезать верхушки, отложить. Стебли нарезать.

• В кастрюле растопить сливочное масло, выложить лук-порей, обжаривать 3 минуты, добавить картофель и нарезанную спаржу, влить бульон. Довести до кипения.

• Приготовить букет гарни: в зелёную часть листа лука-порея завернуть лавровый лист, петрушку и тимьян, перевязать нитью. Положить в суп, посолить, поперчить по вкусу, варить 45 минут.

• Из супа извлечь букет гарни, перелить суп в блендер, измельчить, влить в кастрюлю. Добавить сливки, перемешать, довести до кипения, снять с огня.

• Положить верхушки спаржи, настаивать суп 1–2 минуты. Подать к столу.

Спас

Армянский суп из риса с добавлением мацуна и жареного лука. Мацун, входящий в состав супа, обладает свойствами улучшать пищеварение, поэтому суп часто подают в конце обильной трапезы.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2 ст. л. риса
1 стакан мацуна или 2,5 стакана кефира
1 яйцо
1 ст. л. пшеничной муки
1 небольшая луковица
1 ст. л. топлёного масла
1 средний пучок кинзы

Калорийность: 58 ккал

• Рис промыть, залить большим количеством воды, отварить до готовности, откинуть в дуршлаг. Оставшимся отваром развести мацун в пропорции 1:1.

• Яйцо соединить с мукой, перемешать. Лук очистить, измельчить, спассеровать в топлёном масле до мягкости. Кинзу промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• В разведённый рисовым отваром мацун влить яично-мучную смесь, добавить рис, обжаренный лук и кинзу. Довести до кипения, варить 3–4 минуты. Подать горячим или холодным.

Спекулос

Бельгийское пряное печенье, родиной которого также считаются Нидерланды. Изначально спекулос готовили ко дню Святого Николая, который отмечается 6 декабря, но сейчас хозяйки пекут печенье к Рождеству и просто по случаю, чтобы побаловать своих близких. В тесто обязательно кладут пряности, придающие ему особенный вкус. Обычно это гвоздика, корица, мускатный орех, кардамон и белый перец. Иногда в тесто может добавляться миндальная мука, а сверху печенье посыпается хлопьями миндаля.

Из раскатанного пласта теста традиционно вырезают фигурки по мотивам жизни Святого Николая.

Время приготовления: 1 час + охлаждение

3 стакана пшеничной муки
1,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотой гвоздики
1 ч. л. молотого имбиря
щепотка разрыхлителя теста
щепотка соли
150 г сливочного масла
1,5 стакана коричневого сахара
1 яйцо
0,5 стакана измельчённого миндаля

Калорийность: 390 ккал

• Муку просеять, смешать со специями, разрыхлителем и солью.

• Растереть размягчённое сливочное масло с сахаром до однородной массы.

• Яйцо взбить, влить в масляную смесь, перемешать. Всыпать половину муки, перемешать, затем всыпать остаток муки и миндаль. Замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, убрать не несколько часов в холодильник.

• Раскатать тесто в пласт, с помощью формочек вырезать печенья, выложить на смазанный маслом противень на некотором расстоянии друг от друга.

• Выпекать в разогретой до 180 °C духовке в течение 20–25 минут.

• Остудить, подать к столу. Печенье можно хранить в плотно

закрывающейся коробке.

Спекуляциус

Немецкое рождественское печенье, одно из самых распространённых угощений на праздники. Фигурки из теста традиционно вешают на ёлку и дарят детям. В Германии спекуляциус принято преподносить в больших нарядных коробках в знак уважения. Печенье отличается насыщенным ароматом из-за большого количества используемых специй.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 яйца
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сахара
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 пакетик ванильного сахара
2 щепотки молотой корицы
2 щепотки молотой гвоздики
2 щепотки молотого кардамона
200 г сливочного масла или маргарина
100 г очищенного рубленого миндаля
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 412 ккал

• Яйца взбить. Муку высыпать на стол горкой, добавить сахар, разрыхлитель, ванильный сахар, молотые пряности и яйца. Масло мелко нарезать, выложить поверх муки, замесить гладкое тесто.

• Раскатать тесто в пласт, с помощью формочек вырезать печенье. Обмакнуть его одной стороной в рубленые орехи.

• Печенье выложить на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.

Специи

см. Пряности.

Спиртовка

Кухонный прибор для подогревания и приготовления пищи. Спиртовка представляет собой устройство с резервуаром, в который наливают спирт, и фитилём, выведенным наружу. Над нагревательным элементом устанавливается подставка для посуды. Сгорая, спирт выделяет тепло, с помощью которого нагреваются продукты. Спиртовка, в частности, входит в комплект посуды для приготовления национального швейцарского блюда – фондю *(см. Фондю)*.

Сплит

см. Банана сплит.

Спринг-ролл

(англ. *spring roll* – весенний рулетик)

Закуска, популярная в азиатских кухнях – рулетики из рисовой бумаги с разными начинками. Название блюда происходит из традиции готовить их в первый день китайского Нового года, который всегда приходится на весну.

Спринг-роллы готовят как холодными, завернув в увлажнённый лист рисовой бумаги, так и жареными. В качестве начинки чаще всего выступает смесь овощей, рисовой лапши, грибов, бобовых ростков и белковых продуктов: креветок, рыбы, мяса. К спринг-роллам обязательно подаются пряные, острые соусы для макания.

Спринг-роллы с креветками

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

4 шт. сушёных грибов шиитаке
100 г фунчозы
2–3 зубчика чеснока
1 острый перчик чили
200 г свинины
2–3 ст. л. растительного масла
100 г очищенных креветок
1 ч. л. сахара
1 маленькая морковь
1 маленькая луковица
3 ст. л. бобовых ростков
1 ч. л. молотого кориандра
12 листов рисовой бумаги
сладкий соус чили для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 120 ккал

• Грибы замочить в холодной воде на 3–4 часа. Затем воду слить, грибы промыть, просушить и очень мелко нарезать.

• Фунчозу отваривать 4–5 минут, откинуть в сито, отжать и нарезать на кусочки длиной в 2–3 см. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Перчик чили очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Свинину нарезать очень тонкой соломкой. Креветки мелко нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло. Быстро обжарить чеснок и перец. Добавить в сковороду свинину и жарить до золотистой корочки, около 7 минут.

• Добавить в сковороду к мясу лапшу, грибы и креветки. Посолить и поперчить по вкусу, добавить сахар. Обжаривать 4–5 минут, переложить в отдельную миску.

• Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

• Добавить к мясу морковь, лук, бобовые ростки и кориандр, всё хорошо перемешать.

• Лист рисовой бумаги опустить в миску с тёплой водой, подержать до размягчения, выложить на гладкую поверхность. На середину листа выложить 1–2 ст. ложки начинки, завернуть края,

сформировать рулетик. Таким же образом свернуть оставшиеся роллы.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить рулетики, обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Подавать спринг-ролы на стол горячими, дополнив сладким соусом чили.

Ссек

Мягкая часть говяжьей туши, срезанная с внешней стороны задней части середины бедра. Ссек полностью срезается с кости. Используют для запекания целым куском, тушения или приготовления стейков.

Ставрида

Обобщённое название представителей 4 родов семейства ставридовых. Обитает ставрида в морях и океанах по всему миру. Ставрида не считается важной промысловой рыбой, однако в таких странах как Австралия и Новая Зеландия она входит в рецепты многих национальных блюд. Любят ставриду и в Японии, однако здесь, в отличие от других рыб, её никогда не едят в сыром виде, так как ставрида накапливает в себе ртутные соединения.

Ставрида, как и все морские рыбы, содержит жирную кислоту Омега-3. Её часто рекомендуют для диетического питания, так как в мясе ставриды практически отсутствует жир. Также ставрида полезна при ишемической болезни, нарушении обмена веществ, атеросклерозе и гипертонии.

Достаточно редко ставриду можно встретить в свежем или свежемороженом виде. Чаще всего на прилавки она поступает консервированной или копчёной.

У ставриды нежное мясо без больших костей. Вкус у мяса специфический, немного кисловатый. Ставриду маринуют, тушат, обжаривают в масле или на решётке, солят, сушат и коптят. Из этой рыбы получаются вкуснейшие супы, горячие и холодные закуски. Не менее популярны консервы из ставриды с маслом, в собственном соку или в томате. Такие консервы используют как ингредиент для паштетов, бутербродов и салатов. Смело можно заменить консервированной ставридой более дорогого тунца или любую другую рыбу в любом блюде.

Сэндвич с консервированной ставридой и яйцом

На 6 порций
Время приготовления: 25 мин + охлаждение

1 банка (200 г) ставриды в масле или собственном соку
3 яйца
6 ломтиков свежего цельнозернового хлеба
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
несколько перьев зелёного лука
съедобные цветы для украшения (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

• С рыбы слить масло или жидкость, разобрать руками на крупные кусочки.

• Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать на тонкие ломтики с помощью яйцерезки или острого ножа.

• Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом и подсушить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде. Натереть каждый ломтик с одной стороны разрезанным пополам зубчиком чеснока.

• Зелёный лук промыть, обсушить, нарубить.

• Выложить на ломтики хлеба, на смазанную чесноком сторону кружки яиц и кусочки рыбы, посолить и поперчить по вкусу, посыпать зелёным луком, по желанию украсить съедобными цветами и сразу подавать к столу.

Стакан

Предмет посуды для подачи напитков. У стакана форма усечённого конуса или цилиндра, стакан всегда без ручки, именно поэтому появился такой предмет кухонной утвари, как подстаканник *(см. Подстаканник)*.

В XVII веке на Руси стаканы делали из притёртых друг к другу дощечек. Именно с тех пор сохранился бортик сверху у современных гранёных стаканов – в прошлом кольцо, соединявшее деревянные сегменты. Первый гранёный стакан из плотного стекла преподнёс Петру Великому владимирский стекловар Ефим Смолин, заверив царя, что он не бьётся. Государь, выпив хмельного напитка, немедля швырнул чашу оземь со словами: «Стакану быть!». Тот разбился на мелкие осколки. Однако царского гнева не последовало, а народная молва позже интерпретировала его призыв иначе – «Стаканы бить». Говорят, с тех пор и повелась традиция разбивать стеклянную посуду в процессе застолья.

Считается, что дизайн известного нам гранёного стакана для рабочего класса разработан автором знаменитого монумента на ВВЦ Верой Мухиной в 1943 году в блокадном Ленинграде, где она возглавляла Мастерскую художественного стекла. Документально авторство Мухиной не подтверждено, но именно об этом говорят её коллеги. В советское время стаканы стали универсальной тарой как для застолья, так и для торговли. С их помощью стали отмерять сыпучие продукты и жидкости. В 2003 году в Петербурге был установлен своеобразный рекорд – в театре «Балтийский дом» построили пирамиду из 2000 гранёных стаканов. Это достижение вошло в Книгу рекордов Петербурга.

До сих пор стакан остался незаменимым предметом для домашней кулинарии, с его помощью отмеряют жидкости и

сыпучие продукты.

Стаут

Популярный в Великобритании и Ирландии тёмный сорт пива (эля) с добавлением карамельного солода. Изначально стаут был только ирландским напитком, жители Британии считали его пивом для бедных. Но с развитием промышленного производства, когда ирландцы стали активно заселять всю Англию, они привезли с собой и свой любимый напиток. В США стаут также привезли ирландцы.

Выделяют несколько основных видов стаута: **сухой** стаут готовят бочковым методом; **сладкий** стаут – с добавлением лактозы; в **овсяный** стаут добавляют овсяное зерно или хлопья; **ирландский** стаут – самый крепкий из всех сортов; **зарубежным** называют стаут, приготовленный не на Британских островах; **российский императорский** стаут появился благодаря Екатерине II, большой любительнице этого напитка; в **шоколадный** стаут добавляют солод средней обжарки, а в **кофейный** – сильной.

Стаут, как правило, подают как самостоятельный напиток. Также его можно использовать для приготовления коктейлей и десертов.

Стевия

Многолетнее растение семейства Астровые. В диком виде стевия встречается в Южной и Центральной Америке вплоть до Мексики. В последние годы растение активно культивируют по всему миру. Всего известно более 260 видов стевии, пищевую ценность имеют лишь 10, и только стевия медовая подвержена селекции.

Стевию как подсластитель использовали американские индейцы задолго до прихода европейцев. Пришедшие завоеватели земель не придавали особого значения местным обычаям, а тем более кулинарным пристрастиям. Значимость стевии открыли только спустя 200 лет после основания первых колоний. В 1903 году директор агрономического колледжа в столице Парагвая Асунсьоне Мойсес Сантьяго Бертони заинтересовался местными легендами о необычно сладком растении. И в пику распространившемуся сахарному тростнику решил подарить миру новый вид сырья для производства сахара. Спустя 30 лет в стевии нашли особые природные сахара – глюкозиды, сладость которых превышает тростниковые и свекловичные в десятки раз.

Культивировать стевию как альтернативу искусственным подсластителям начали в Японии в 70-х годах прошлого века, сегодня её выращивают во многих странах, в том числе и в России. Однако во многих странах стевия и продукция с ней запрещены, считается, что экстракт стевии – стевиозид – канцерогенное вещество с условным вредом. В 2013 году в Бельгии прошла первая международная конференция по безопасности стевии, где в защиту продукта выступили мировые

эксперты в области пищевой безопасности. Ими было установлено, что стевия абсолютно безопасна в определённых дозах – 2 мг на 1 кг остальных ингредиентов, по сладости это равно примерно 40 г сахара. Мировая промышленность по заслугам оценила экономическую рентабельность стевии, растение неприхотливо и может культивироваться даже в зоне Полярного круга. Выращивание стевии не требует дополнительной обработки почвы удобрениями и химикатами. Сегодня всё больше производителей заменяют привычный сахар на стевию.

Как правило, в продаже стевия встречается в высушенном виде, её добавляют в различные травяные сборы, чаи и другие напитки.

Стейк

(англ. *steak* – кусок мяса)

Кусок отборной говядины, обжаренный на сковороде или открытом огне. Жарить мясо на открытом огне научились ещё первобытные люди, это умение распространилось и на более поздние цивилизации. Однако стейк как блюдо появился в Англии примерно в XII веке, его первое описание в 1460 году дал Балтис Платинус в «Книге кулинарного мастерства». Считается, что именно это событие стало основным для возведения стейка в разряд национальных блюд Британии. Поскольку мясо не было ежедневной едой для англичан тех времён, его приготовление стало особым ритуалом. Здесь же, в Англии, для получения более качественного мяса для стейков начали кастрировать бычков. Из Британии стейк распространился на континент, в Новый Свет и по всему миру.

В каждой стране стейк приобрёл свои формы. К простому английскому обжариванию добавляли национальные черты и особенности приготовления. Сегодня известно более 100 вариантов приготовления классических стейков из говядины, хотя в современной кулинарии стейком стали называть крупный кусок мяса, птицы или рыбы, обжаренный на сильном огне.

Простота приготовления классического стейка обманчива, и правильно приготовить стейк может далеко не каждый повар. Для стейка лучше всего подходит мясо от животных мясных, а не молочных пород; куски должны быть нарезаны поперёк волокон; толщина куска варьируется от 2,5 до 5 см. Такая нарезка даёт маслу возможность проникнуть глубоко в мясные волокна, и стейки готовятся быстро, получаются более сочными и сохраняют естественный вкус мяса. Для приготовления стейка подходит лишь 10 % говяжьей туши *(схему туши см. в статье Говядина)*, как правило, это спинная часть, при жизни животного мышцы там находятся в покое, поэтому такие стейки лучше прожариваются и остаются мягкими. Мясо должно быть сухим, насыщенного тёмного оттенка, с гладкой и шелковистой поверхностью. Стейки нельзя готовить из парного мяса, блюдо получается жёстким и плохо прожаривается, поэтому мясо выдерживают при специальных температурных условиях, чтобы оно начало естественным образом размягчаться.

Охлаждённые стейки нужно достать из холодильника за час до приготовления, говядина должна быть комнатной температуры, что обеспечит равномерность прожарки. Перед приправлением стейк необходимо протереть насухо полотенцем или салфеткой. Перед обжариванием стейк можно обмазать оливковым маслом и посолить, а перчить лучше после окончания жарки. Иногда стейки маринуют, тогда перед жаркой нужно хорошо обсушить их бумажными полотенцами.

Обжаривать мясо можно как на сковороде гриль, так и в духовке или на открытом огне.

После обжаривания стейк нужно оставить на 5–7 минут, накрыв неплотно куском фольги, для того чтобы в мясе распределились соки, и стейк стал более нежным.

Основные виды стейков

Название	Из какого отруба	Описание	Рекомендуемая степень прожарки/ Вес
Рибай	Из толстого края	Овальный стейк с выраженной мраморностью и «глазком» жира примерно посередине. Нежное и вкусное мясо.	Medium, Medium well 300–400 г
Стриплойн Сирлойн, «Нью-Йорк»	Из тонкого края.	Стейк вытянутой формы со слоем жира по одному краю. Хорошая мраморность, мясо более постное по сравнению с рибаем.	Medium rare, Medium 300–350 г
Портерхаус	Шортлойн: тонкий край, вырезка и Т-образная кость. Начало отруба.	Состоит из двух стейков: стриплойн и филе-миньон, разделённых костью. Готовится из самой широкой части шортлойна, поэтому может подаваться как стейк на двоих. Яркий вкус. Кость придает мясу тонкий ореховый аромат.	Medium rare, Medium 700 г

Ти-бон	Шортлойн: тонкий край, вырезка и Т-образная кость. Середина отруба.	Состоит из двух стейков: стриплойн и филе-миньон, разделённых костью. Аналог портерхауса, но меньше по размеру.	Medium rare, Medium 600 г
Шатобриан, Тендерлойн	Из самой толстой, центральной части вырезки.	Мягкое мясо с нежным вкусом. Часто подаётся на двоих.	Rare, Medium rare 500 г
Филе-миньон, Стейк-филе	Из средней и узкой части вырезки.	Мясо очень мягкое, с нежным вкусом, поэтому подается с насыщенными соусами.	Rare, Medium rare 250–300 г
Топ Блейд	Мякоть с лопаточной кости.	Очень сочное и вкусное мясо.	Medium, Medium well 300–350 г
Скёрт Стейк	Из толстой диафрагмы.	Прослойки жира находятся не снаружи, а внутри. Имеет выраженный мясной вкус.	Medium 250–300 г
«Стейк мясника», Мачете стейк	Из тонкой диафрагмы.	Очень яркий вкус. Благодаря необычной текстуре сохраняет сочность даже при высокой степени прожарки.	Medium, Medium well 300 г
Фланк Стейк	Покромка.	Волокнистое мясо с небольшими прожилками жира.	Medium 300 г
Денвер Стейк	Шейный отруб.	Высокая степень мраморности, мягкое мясо.	Medium 300 г
Пиканья	Тазобедренный отруб.	Стейк имеет небольшой слой жира. В Бразилии считается самым изысканным стейком.	Medium 300 г

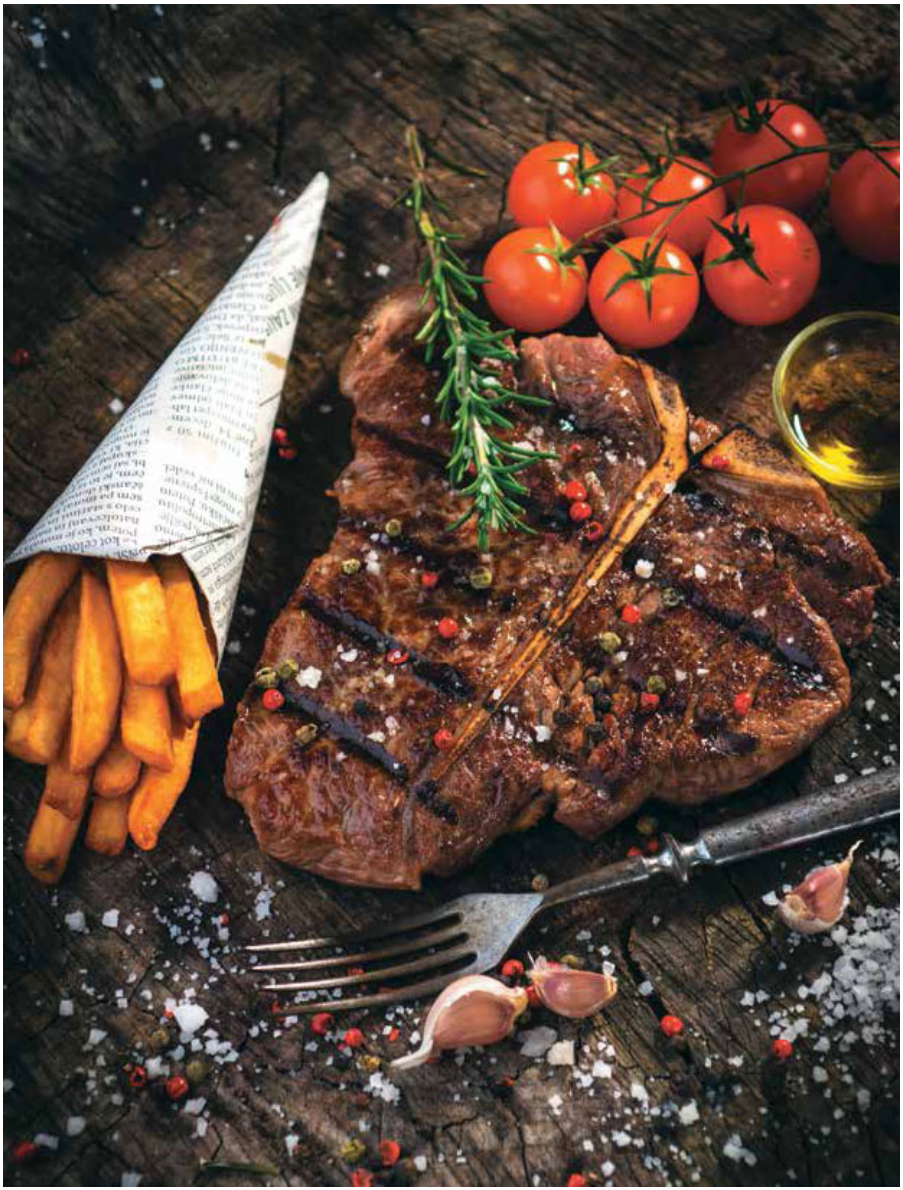
Рибай

Вырезка

Филе-миньон

Скёрт Стейк

Пиканья



Ти-бон

Степени прожарки стейка

Название по-русски/ по-английски	Описание	Температура внутри	Время жарки (для стейка толщиной 2–2,5 см)
Непрожаренный *Blue*	Внутри почти сырой (тёмно-красный), сильно обжаренный снаружи.	35–36 °C	По 1 минуте с каждой стороны.
С кровью *Rare*	Внутри на 75 % сырой (красный), сильно обжаренный снаружи.	40–42 °C	1,5–2 минуты с каждой стороны.
Слабо прожаренный *Medium rare*	Внутри на 50 % сырой (светло-красный), сильно обжаренный снаружи.	45–47 °C	2 минуты с каждой стороны на раскалённой сковороде и по 1 минуте с каждой стороны на слабом огне.
Средней прожарки *Medium*	Внутри на 25 % сырой, красновато-розовый, сильно обжаренный снаружи.	50–52 °C	2 минуты с каждой стороны на раскалённой сковороде и по 2 минуты с каждой стороны на слабом огне.
Почти прожаренный *Medium well*	Внутри чуть розоватый, без крови, сильно обжаренный снаружи.	55–57 °C	2 минуты с каждой стороны на раскалённой сковороде и по 3 минуты с каждой стороны на слабом огне.
Полностью прожаренный *Well done*	Внутри полностью серовато-коричневый, сильно обжаренный снаружи.	60–62 °C	2 минуты с каждой стороны на раскалённой сковороде и более 3 минут с каждой стороны на слабом огне.

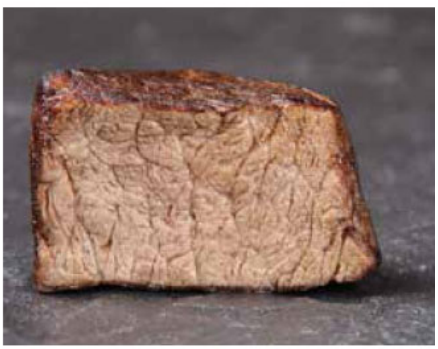
Непрожаренный

С кровью

Слабо прожаренный

Средней прожарки

Почти прожаренный



Полностью прожаренный

Стейк по-флорентийски

Один из знаменитых итальянских стейков. Блюдо появилось в период правления в Тоскане семьи Медичи. Готовили такие стейки во Флоренции 10 августа по случаю праздника почитания Святого Лаврентия Римского, покровителя города и общины. В XIV веке на городской площади зажигались огромные костры, на которых жарились аппетитные стейки, которые раздавали всем, кто прибудет на праздник. Считается, что из этого праздника родилась традиция благотворительности в честь этого святого.

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 говяжьи отбивные с косточкой (толщиной 3–4 см)
2–3 ст. л. оливкового масла
морская соль по вкусу
свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 200 ккал

• Говяжьи отбивные жарить на сухой, хорошо разогретой сковороде-гриль или на решётке гриля на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны, перевернув один раз.

• Убавить огонь до среднего и жарить ещё по 2–3 минуты с каждой стороны, посыпая крупной морской солью и крупномолотым чёрным перцем.

• Готовые стейки обильно сбрызнуть оливковым маслом.

• Подавать блюдо к столу на подогретой тарелке.

• Стейк должен иметь хрустящую поджаристую корочку и быть розовым внутри.

«Стеклянная» лапша

см. Фунчоза.

Стерилизация

Процесс подготовки тары к консервированию и один из основных способов консервации.

При стерилизации тары на поверхности уничтожаются практически все бактерии, которые способны привести к брожению. От тщательности обработки тары зависит срок хранения заготовок. Стерилизовать тару можно кипячением, паром или высокой температурой, а также раствором дезинфицирующих средств. При кипячении стеклянная тара закладывается в глубокую кастрюлю и проваривается в течение 10–12 минут. При обработке паром тару удерживают над паром более 15 минут, до образования конденсата, затем, перевернув вверх дном, высушивают на решётке. При стерилизации высокой температурой тару помещают вверх дном на решётку в электрической духовке и выдерживают при температуре 120 °С в течение 12–15 минут, затем духовку выключают и оставляют банки до полного охлаждения. Для стерилизации дезинфицирующими средствами делают ярко-розовый раствор

марганцовки.

При стерилизации, как способе заготовки продуктов, в промытую стеклянную тару укладывают продукты так, чтобы уровень не доходил до края банки на 1 см, затем банки помещают в широкую глубокую кастрюлю. В неё наливают воду так, чтобы её уровень доходил до «плечиков» банки. Горлышки банок накрывают крышками, которыми в последствии будут закатаны банки. На сильном огне банки кипятят от 15 до 20 минут, в зависимости от вида продуктов. Стерилизуют только кислые овощи или фрукты, так как их кислота является естественным консервантом.

Стерлядь

Рыба семейства осетровых. Стерлядь – ценная промысловая рыба и объект прудового и озёрного разведения. В естественной среде обитает в реках бассейна Чёрного, Азовского и Каспийского морей, в бассейне рек Северная Двина, Обь, Лена, Енисей и Пясина, проникла в бассейн Ладожского и Онежского озёр.

Ловлей стерляди занимались ещё в X веке н. э. В России стерлядь всегда считалась «царской» рыбой, и блюда из неё подавали к монаршему столу. При Петре I стерлядь даже стали разводить в Петергофе, чтобы великий государь мог есть эту рыбу хоть каждый день. Стерлядь часто готовили «кольцом», для чего её потрошили, начиняли крупами и бобовыми, прорезали хвост и вставляли в него нос рыбы, затем запекали целиком и при подаче нарезали на порции.

Пироги, расстегаи и студень из стерляди – блюда традиционной русской кухни – описаны во многих произведениях русских классиков. А стерляжья уха, горячо любимая русскими купцами, предназначалась для подачи только самым дорогим гостям, чтобы выказать им почёт и уважение. Такую уху готовят и в современных ресторанах, её варят на курином бульоне, а затем разбавляют шампанским.

В мясе стерляди содержатся цинк, хром, фтор, молибден, никель, хлор, а также витамин РР. Икра и мясо стерляди богаты жирными кислотами Омега-3, которые нормализуют деятельность мозга и глазное кровообращение. Фтор, содержащийся в этой рыбе в больших количествах, прекрасно способствует росту костей. Стерлядь – продукт диетический, так как, несмотря на высокое содержание жирных кислот, калорийность рыбы низкая – всего 90 ккал на 100 г.

Основная ценность стерляди в том, что её вкус невозможно испортить. Из неё готовят заливное, уху и используют для начинки в кулебяках и расстегаях. Стерлядь можно жарить и запекать, готовить на открытом огне и на пару. Готовую холодную рыбу добавляют в салаты и закуски. Также стерлядь коптят, солят и маринуют.

Стерлядь, запечённая с овощами и рисом

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 маленькие стерляди (каждая около 400 г)
1 средняя морковь
1 помидор
100 г зелёной фасоли
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 стакан отварного шлифованного риса
1 ч. л. соли
1 ч. л. сушёного тимьяна
щепотка тёртого мускатного ореха
3 ст. л. оливкового масла
майонез, зелень и красная икра для украшения
соль и молотый душистый перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Рыбу промыть, выпотрошить, ещё раз промыть и обсушить.

• Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидор очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Фасоль нарезать крупно. Лук очистить, мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Смешать рис, морковь, помидор, фасоль, лук, чеснок, соль, тимьян, мускатный орех и душистый перец. Приготовленной смесью начинить рыбу и уложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания брюшком вниз. Обильно смазать стерлядь оливковым маслом.

• Запекать рыбу в духовке при 200 °С около 45 минут, до золотистого цвета.

• Достать рыбу из духовки, подавать тёплой или охладить, украсив зеленью, икрой и узорами из майонеза.

Стилтон

Английский сыр с благородной плесенью. Название получил от одноимённой небольшой деревни, где его начали изготавливать. Стилтон имеет 2 разновидности – с голубой плесенью и белый. В Англии он признан национальным достоянием и входит в список особо охраняемых продуктов. Сыр стилтон плотно вошёл в культуру и моду Британии, в его честь создаются коллекции одежды и обуви, и даже производятся духи с ароматом сыра стилтон.

Стилтон готовят из пастеризованного коровьего молока. После формирования головок в них вводят плесневый грибок, затем дают вызреть от месяца до 2 лет. Белый стилтон готовят без добавления плесени, сырьё перед вызреванием смешивают с фруктами, сухофруктами, овощами, специями или белым шоколадом. Вызревает белый стилтон до 2 месяцев.

Стир-фрай

Технология приготовления пищи, при которой мясо и овощи быстро обжариваются при постоянном помешивании на раскалённой сковороде в малом количестве масла. Название такого способа готовки произошло от английских слов *stir* – «помешивать» и *fry* – «жарить». Эта кулинарная техника особенно характерна для китайской кухни, в середине прошлого века она распространилась и на другие кухни мира. Блюда, приготовленные в этой технике, так и называются: стир-фрай, например – курица с овощами стир-фрай, грибы стир-фрай и пр.

Говядина с овощами стир-фрай

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

400 г говяжьей вырезки
1 красный перчик чили
2 см корня имбиря
150 г свежей зелёной фасоли
1 жёлтый сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
3 ст. л. соевого соуса или соуса терияки
2 ст. л. мирина или сухого белого вина
зелень петрушки или кинзы для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Говяжью вырезку зачистить от плёнок и жира, завернуть в плёнку и убрать в морозилку на 10–15 минут. Затем достать и нарезать острым ножом сначала на тонкие ломтики, затем соломкой.

• Перец чили очистить от семян и перегородок, мелко нарубить. Чеснок очистить и нарезать пластинками. У стручков фасоли срезать жёсткие кончики, если стручки длинные, разрезать пополам. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать брусочками.

• В кастрюле довести до кипения воду, положить фасоль и бланшировать около 5 минут, затем переложить фасоль в холодную воду, чтобы она быстро остыла. Воду слить.

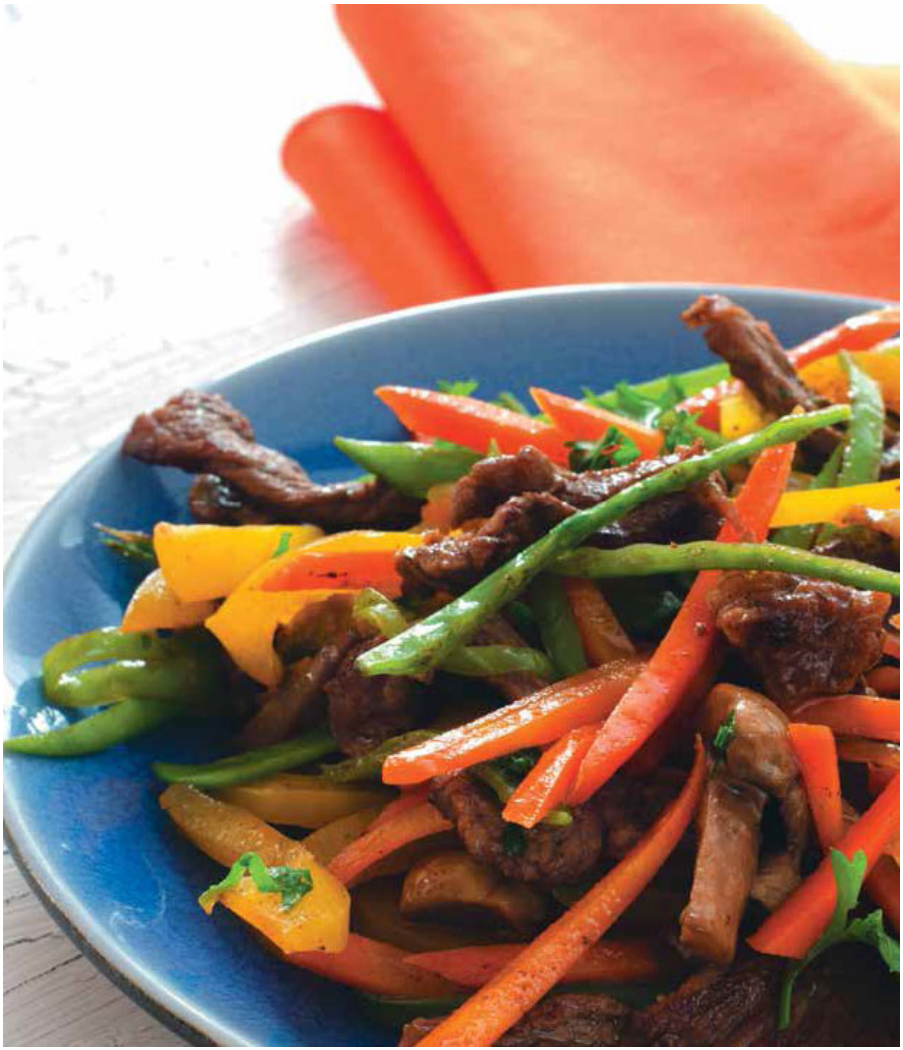
• В воке или сотейнике разогреть растительное масло, выложить перец чили и имбирь, обжаривать, помешивая, пару минут, до появления сильного аромата.

• Выложить в вок говядину и обжаривать, помешивая, около 5 минут.

• Добавить в сковороду фасоль и сладкий перец, обжаривать, помешивая, 2–3 минуты.

• Влить в сковороду соус и вино, потушить, помешивая, до почти полного выпаривания жидкости.

• Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и подавать к столу.



Стифадо

Традиционное греческое блюдо, говядина, запечённая с овощами, с добавлением большого количества специй.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

1 кг говядины
5 ст. л. оливкового масла
0,5 стакана виноградного уксуса
1 крупная луковица
8 зубчиков чеснока
2 средних помидора
0,5 апельсина
3 ст. л. томатной пасты
2 лавровых листа
3–4 бутончика гвоздики
1 палочка корицы
1 ч. л. сахара
2 стакана сухого красного вина
1 стакан маринованного жемчужного лука
1 ч. л. коричневого сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Мясо разрезать на 8 равных кусков. В сковороде разогреть масло, обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки, затем залить уксусом и довести до кипения. Достать мясо из уксуса, переложить в керамическую или стеклянную форму для запекания и прикрыть крышкой.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Помидоры нарезать кубиками. В оставшемся на сковороде масле обжарить лук до золотистого цвета, добавить к мясу.

• Цедру апельсина натереть на тёрке, из мякоти отжать сок.

• Добавить в форму с мясом чеснок, помидоры, томатную пасту, лавровый лист, гвоздику, корицу, сахар по вкусу, цедру и сок апельсина, посолить, поперчить, залить вином, перемешать и накрыть крышкой.

• Запекать блюдо в духовке при 170 °С в течение 1,5 часов.

• Жемчужный лук обжаривать в сковороде, посыпав тростниковым сахаром, 5–7 минут, до карамелизации.

• Достать форму со стифадо из духовки, добавить жемчужный лук, аккуратно перемешать и запекать ещё 20 минут.

• Подать блюдо к столу горячим, в посуде, в которой оно готовилось.

«Столетнее яйцо» («Тысячелетнее яйцо»)

Закуска традиционной китайской кухни. Для её приготовления яйца выдерживают несколько месяцев в специальной смеси без доступа воздуха. Таким образом яйца готовили ещё во II тысячелетии до н. э. Свежие утиные, куриные или перепелиные яйца обмазывают смесью из чая, извести, соли, золы и глины, после чего закатывают в рисовую шелуху и солому, помещают в корзины и закапывают в землю. Так яйца выдерживают от 2 недель до 4 месяцев. В результате химической реакции белок приобретает упругую консистенцию и становится тёмно-коричневого цвета и полупрозрачным. Желток становится кремообразным, тёмного цвета (от светло-серого до практически чёрного с зеленоватым оттенком) и издаёт сильный аммиачный запах. Вкус «столетних яиц» очень специфический и нравится далеко не каждому, кто осмелится их попробовать.

Столетник

см. Алоэ.

«Столичный» салат

Популярный современный российский салат. Автор рецепта – шеф-повар ресторана «Москва» Иван Михайлович Иванов, который когда-то служил подмастерьем у знаменитого Люсьена Оливье. В 1930 году, взяв за основу рецепт салата оливье, Иванов заменил «буржуазных» рябчиков курицей, убрал из рецепта каперсы, пикули и оливки, добавил консервированное крабовое мясо и зелёный горошек. Заправкой для салата так и остался соус майонез.

В дальнейшем, в зависимости от предпочтений, куриное мясо менялось на ветчину, отварное мясо или докторскую колбасу. Солёные огурцы заменялись свежими, добавлялись морковь, репчатый лук. Неизменным оставался лишь один ингредиент в составе «Столичного» салата – майонез. Хотя рецепт так и не устоялся, и сегодня встречаются варианты с мясом (свининой, говядиной), с рыбой, с крабовым мясом и даже с авокадо, тем не менее, это блюдо стало считаться классикой русской кухни.

«Столичный» салат с курицей

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

200 г отварной куриной грудки
1 отварная морковь
2 отварные картофелины
1 солёный огурец
50 г крабового мяса
1 маленькая банка консервированного зелёного горошка
3–4 ст. л. майонеза
3 яйца, сваренных вкрутую
укроп для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Куриную грудку нарезать поперёк волокон ломтиками, затем кубиками.

• Морковь и картофель очистить, нарезать на небольшие кубики. Огурец мелко нарезать. Крабовое мясо нарезать на небольшие кусочки. Горошек процедить.

• В глубокой миске смешать все ингредиенты. Заправить салат майонезом, посолив по вкусу.

• На порционную тарелку поставить кулинарное кольцо, плотно заполнить его салатом. Сверху натереть одно яйцо. Аккуратно снять кольцо, украсить салат рубленым укропом.

Столовое вино

см. Вино.

Столовые приборы

см. Вилки, Ложки, Ножи.

Столовый уксус

см. Уксус.

Стопка

Ёмкость для подачи крепких алкогольных напитков. Часто стопки называют рюмками, это неправильно. Стопка – это небольшой стаканчик, а рюмка – небольшой бокал на ножке. Объём стопок может быть разным – 25, 50, 75 и 100 мл. Вероятнее всего, название стопки происходит от слова «стопа», используемого на Руси для измерения количества вина.

Прообразы стопок на Руси появились в глубокой древности, на рубеже нашей эры, тогда это были небольшие деревянные выдолбленные стаканчики. Первые стеклянные стопки появились в XVIII веке.

Из стопок пьют только крепкие алкогольные напитки, а также коктейли на их основе.

Страсбургский пирог

Деликатесный паштет из фуа-гра с добавлением трюфелей, рябчиков и молотой свинины. Блюдо впервые приготовил нормандский повар Жан-Жозеф Клозом в 1782 году, за что получил дворянский титул. В России XIX века французские паштеты были очень популярны. Однако традиционная русская кухня такого блюда не знала, и гурманы долгое время заказывали паштеты за границей. Пушкин упоминает страсбургский пирог в романе «Евгений Онегин»:

Вошёл: и пробка в потолок,
Вина кометы брызнул ток,
Пред ним Rost-beef окровавленный,
И трюфли – роскошь юных лет,
Французской кухни лучший цвет, —
И Стразбурга пирог нетленный
Меж сыром Лимбургским живым
И ананасом золотым.

В то время консервирование продуктов питания ещё не получило широкого распространения. Чтобы блюдо не испортилось в пути, паштеты запекали в тесте, а для большей сохранности между паштетом и тестом заливали слой растопленного сала. Так паштет не только добирался из Франции в Россию, но и мог храниться более полугода, то есть, становился «нетленным». Перед подачей тесто со смальцем снимали, паштет нарезали на порционные куски и подавали на стол.

В наши дни существуют упрощённые версии деликатесного блюда.

На 3–4 порции
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

400 г куриной или гусиной печени
300 г мякоти телятины
300 г куриного филе
3 средние луковицы
200 г шампиньонов
120 г сливочного масла
щепотка тёртого мускатного ореха
3 яйца

соль и перец по вкусу

Калорийность: 335 ккал

• Печень и мясо произвольно нарезать. Лук очистить, крупно нарезать. Грибы очистить, нарезать мелко.

• В сковороде растопить 2 ст. ложки масла, обжарить на нём половину лука до прозрачности, добавить печень, жарить, помешивая, 6–7 минут, до готовности печени. Массу горячей измельчить в блендере и выложить в миску, дать остыть.

• В той же сковороде растопить ещё 2 ст. ложки масла, обжарить на нём телятину до полуготовности, около 10 минут, добавить грибы и жарить, помешивая, пока не вытопится вся жидкость – около 15 минут. Массу со сковороды также перемолоть в блендере до однородности и выложить в другую миску, дать остыть.

• Соединить печёночную массу и массу из телятины, тщательно перемешать.

• В той же сковороде растопить ещё 2 ст. ложки масла, обжарить на нём курицу до готовности, добавив мускатный орех и посолив по вкусу. Жарить под крышкой 10–15 минут, постоянно помешивая.

• Оставшееся масло растопить, обильно смазать им глубокую керамическую или стеклянную ёмкость, дать маслу застыть и смазать ещё раз.

• Готовую курятину перемолоть в блендере до однородности, полностью охладить.

• В печёночно-мясную массу добавить соль и перец по вкусу.

• На дно формы выложить половину печёночно-мясной массы, сверху выложить куриную массу, плотно утрамбовать ложкой. Затем выложить оставшуюся печёночно-мясную массу. Залить оставшимся сливочным маслом. Полностью охладить, затем поместить в форму разделочную доску сверху, поставить гнёт и оставить блюдо в холодном месте на 3–4 часа. Закрыть форму крышкой и поставить в холодильник на 2 дня.

• Перед подачей форму ненадолго опустить в горячую воду, затем перевернуть на блюдо для подачи и нарезать на порционные куски.

Страус

Нелетающая птица, единственный современный представитель семейства страусовых. Латинское название *struthio camelus* переводится как «воробей-верблюд». Страус – самая крупная из всех современных птиц, отдельные особи могут достигать роста более 3 м и веса более 150 кг.

Одомашнены страусы были в Древнем Египте ещё до нашей эры. Стада этих птиц содержали совместно с верблюдами и крупным рогатым скотом. Знатные египтянки использовали страусов в качестве ездовых животных. Их перья применялись для украшения одежды и изготовления вееров. Из яичной скорлупы делали сосуды.

В дикой природе страусы живут в Африке, Австралии и Южной Америке. В начале XIX века страусы оказались на грани исчезновения, поэтому птиц начали разводить на фермах. Сначала страусов выращивали только ради перьев. В конце XIX столетия была обнаружена польза страусиного мяса, и разведение птиц получило второе рождение. Страусоводство популярно в США, ЮАР, Испании, Италии, Польше, Франции и Бельгии. Несколько страусиных ферм есть и в России.

Чаще всего на прилавках магазинов представлено мясо с бёдер птицы, которое имеет красный цвет и по внешнему виду напоминает телятину. Также можно приобрести и страусиные яйца. Вес одного такого яйца достигает 1,5 кг, по вкусовым и потребительским свойствам страусиные яйца не уступают, а во

многом и превосходят куриные.

Нежирное мясо страуса, быстро восстанавливающее силы после тяжёлых заболеваний и физических нагрузок, богато протеином, содержит очень мало холестерина и много витамина B_5, никотиновой кислоты, марганца, фосфора, железа и калия – за что ценится в диетической, лечебной и детской кухне.

Главный секрет в приготовлении страусятины – мясо не должно подвергаться высоким температурам в процессе приготовления, это сушит страусятину и делает её слишком жёсткой. Мясо страуса готовится очень быстро. Из страусиного мяса получаются очень нежные и сочные гуляш, рагу, жаркое, салаты, холодные закуски, начинки для пирожков и пельменей, а на страусином бульоне варят супы. Страусятину вялят и коптят, готовят из неё колбасы. Мясо страуса хорошо впитывает аромат других продуктов, специй и пряностей, поэтому в блюда с ним не добавляют много приправ.

Страчателла

(от итал. *stracciare* – рвать)

1) Одна из разновидностей сыра моцарелла. Как правило, сыр страчателла готовят дома из свежей моцареллы. Для этого сыворотку прогревают до образования хлопьев, затем в неё опускают шарики моцареллы, и после короткого прогревания сыр взбивают вилкой, слегка растягивая. Используют страчателлу так же, как и моцареллу, для приготовления салатов, закусок и десертов.

2) Итальянский (римский) суп. Итальянское *stracciato* можно перевести как «лохмотья», именно в них превращается сырое яйцо, опущенное в горячий бульон. В классическом рецепте страчателлу делают на основе говяжьего бульона с манной крупой или мелкой пастой, добавляя яйцо, пармезан, соль с перцем и мускатный орех. В наши дни гораздо чаще можно встретить упрощённый вариант страчателлы – куриный бульон с яйцом, пармезаном и петрушкой или укропом.

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

600 мл куриного бульона
щепотка тёртого мускатного ореха
3 яйца
50 г тёртого пармезана

3 ст. л. сливочного масла
рубленая зелень укропа для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Бульон довести до кипения, посолить по вкусу, добавить мускатный орех.

• Яйца слегка взбить, затем влить в кипящий бульон, постоянно помешивая суп венчиком. Проварить страчателлу 3 минуты. Добавить пармезан, перемешать и снять с огня.

• Разлить суп по тарелкам, в каждую добавить по 1 ст. ложке сливочного масла и рубленый укроп.

Суп страчателла

3) Итальянское ванильное мороженое с кусочками горького шоколада. Страчателла – это твёрдое мороженое с большим количеством шоколада, который часто не только помещается в него в качестве наполнителя, но и плотно покрывает мороженое сверху. Мороженое страчателла используют для приготовления различных десертов. Название происходит от того, что во время приготовления сливочную массу часто перемешивают, из-за чего мороженое получается неровной, «рваной» структуры.

Мороженое страчателла

Стрейнер

(англ. *strainer* – фильтр, сито)

Инструмент для процеживания при приготовлении коктейлей. Стрейнер используется для отсеивания крупных частиц льда или фруктов при переливании коктейля из шейкера в бокал. Как правило, его используют в дополнение к бостонскому шейкеру, так как в этой модели отсутствует фильтр.

Стрейнер состоит из металлической пластины с перфорацией и натянутой по периметру пружины. Последняя позволяет задержать крупные кусочки используемых ингредиентов, но пропускать при этом основную мякоть фруктов и мелкие кусочки льда.

Строганина

Национальное блюдо народов Крайнего Севера. Нарезанные тонкой стружкой замороженная рыба лососёвых пород или оленина. Для приготовления строганины исходный продукт помещают в снег или ледяную воду и оставляют до полного замораживания на срок до 3 месяцев. В условиях природного мороза строганину можно приготовить и за полчаса. Для этого рыбу или мясо обливают холодной водой и выносят на снег, при этом столбик термометра должен быть не выше отметки в минус 40 °C. Спустя 30 минут можно пробовать строганину. При нарезке важно, чтобы ломтики строганины были не толще 2–3 мм, для этого используют ножи специальной формы и особой заточки.

Таким же способом готовят мороженую печень рыбы, внутренний рыбий жир и икру.

Едят строганину как самостоятельную закуску с хлебом, солью и иногда с добавлением других приправ.

Ежегодно в Якутии проходит «Праздник строганины», где в соревновании по приготовлению этого нехитрого блюда учувствуют представители разных стран.

Строганов

см. Бефстроганов.

Строганый лёд

Популярный гавайский десерт. Для его приготовления лёд дробится в специальном аппарате, в результате чего получается ледяная стружка наподобие снега. Подготовленный лёд укладывается в высокий стакан и поливается различными сладкими соусами, сгущённым молоком или шоколадным сиропом. Из-за особой текстуры льда добавки хорошо проникают внутрь десерта, создавая таким образом сладкую ледяную массу.

Стручковая фасоль

см. Зелёная фасоль.

Стручковый горошек

см. Зелёный горошек.

Студень

см. Холодец.

Ступка

Предмет кухонной утвари, предназначенный для размалывания или растирания ингредиентов, чаще всего специй. Ступка всегда идёт в комплекте с пестиком. Ступки могут быть каменными, мраморными, фарфоровыми, чугунными или деревянными. Последние менее практичны, так как дерево впитывает эфирные масла и мелкие частицы растираемых продуктов, сохраняя их сильный запах.

Стью

Традиционное ирландское рагу. Вероятнее всего, блюдо было привезено на территорию современной Ирландии греками. Готовят стью из баранины или говядины с добавлением картофеля и других овощей, а также пряных трав.

Субиз

Французский соус. Субиз готовят на базе основного соуса бешамель, к которому примешивают равный объём жирных сливок и добавляют мелко нарезанный лук. Соус назван в честь автора рецепта – герцогини де Субиз, жены известного французского полководца Шарля де Рогана. Также её авторству принадлежал один из вариантов лукового супа с тем же названием, рецепт которого, к сожалению, утрачен.

Субпродукты

см. Ливер.

Су-вид

Способ приготовления пищи под вакуумом, при котором продукт запечатывают в прочный пластиковый пакет, из него откачивается воздух, после чего продукт готовят в воде при постоянной невысокой температуре: от 52 до 70 °C. Приготовленные таким образом блюда получаются сочными, нежными и сохраняют все питательные и вкусовые особенности исходного продукта. Этим способом чаще всего готовят мясо и рыбу. После готовки продукты могут дополнительно обжариваться, чтобы нежная мякоть сочеталась в готовом блюде с поджаристой корочкой.

Для приготовления блюд таким способом используется специальный одноимённый аппарат. Су-вид в основном используется в профессиональной среде, для приготовления пищи в ресторанах. Первые непрофессиональные аппараты для су-вида появились в продаже лишь в начале XXI века, стоимость их довольно велика, поэтому пока су-вид не стал распространённым способом готовки в домашней кулинарии.

Сувлаки

Классические греческие шашлыки, которые маринуются в оливковом масле с чесноком и специями.

На 8 порций
Время приготовления: 45 мин + маринование

2 кг свежей свинины (шейки или вырезки)
5 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушёного орегано
4 зубчика чеснока
2 средние луковицы
2 сладких перца
сок 1 крупного лимона

Калорийность: 212 ккал

• Мясо нарезать на небольшие куски.

• В глубокой миске смешать оливковое масло и орегано.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить в маринад. Лук очистить, нарезать кольцами средней толщины. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать кольцами.

• Смешать в кастрюле с маринадом мясо, перец и лук, накрыть крышкой и оставить мариноваться в прохладном месте на 2–3 часа.

• Нанизать сувлаки на предварительно замоченные в холодной воде деревянные шпажки, чередуя мясо с колечками овощей.

• Запекать шашлыки в духовке при 180 °C около 25–30 минут, до готовности мяса.

• Подавать, сбрызнув лимонным соком и посыпав орегано.

Сугудай (сагудай)

Блюдо русской кухни, традиционное для народов севера России. Готовят сугудай из сырой рыбы, обычно муксуна, сига, нельмы или чира, но можно приготовить его и из охлаждённых сёмги, судака и т. п.

Рыбное филе нарезают очень тонкими ломтиками поперёк волокон, добавляют лук, соль, перец, растительное масло и уксус. В таком маринаде рыба выдерживается 15–20 минут. При желании длительность маринования можно увеличить, тогда блюдо приобретёт более насыщенный вкус. Иногда в сугудай добавляют тёртое яблоко или используют яблочный уксус вместо столового для лучшего вкуса.

Считается, что идеально для этого блюда подходит муксун. Эта рыба отличается почти прозрачным белым мясом с чуть кисловатым вкусом.

На 4–6 порций

Время приготовления: 30 мин + охлаждение и маринование

500 г свежего муксуна, нельмы или судака
2 белые или красные луковицы
1 ст. л. яблочного уксуса
2 ст. л. воды
1 лавровый лист
щепотка сахара
щепотка соли
1–2 ст. л. подсолнечного масла
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Рыбу очистить, аккуратно выпотрошить, промыть, вырезать филе, удалить косточки и обсушить. Завернуть филе в плёнку и убрать в морозилку на 20 минут, чтобы оно схватилось, и его было легче резать. Затем нарезать рыбу тонкими ломтиками.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Сделать маринад, смешав уксус с водой, сахаром, солью, наломанным лавровым листом и перцем. Залить лук маринадом и дать постоять 10 минут.

• Соединить лук вместе с маринадом и нарезанную рыбу, полить подсолнечным маслом, перемешать и оставить

мариноваться минимум на 15 минут перед подачей.